






THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY



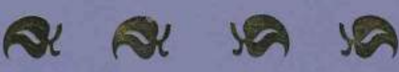

ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS






Y SUS USOS



Más de 1.000 plantas — 1.500 fotografías

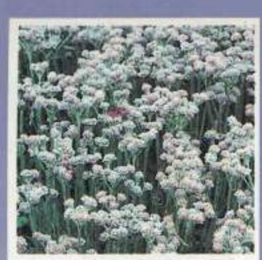
El libro de referencia definitivo para todos los jardineros

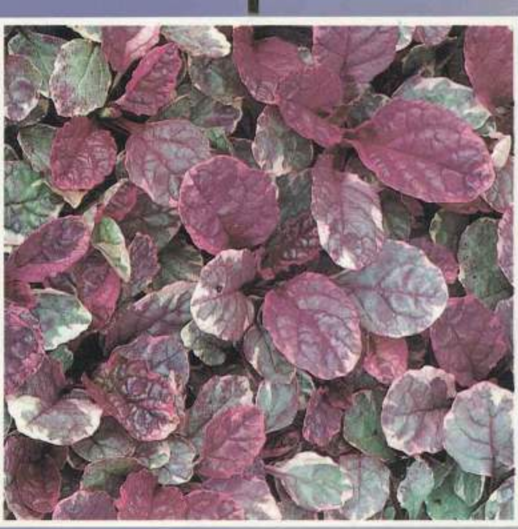



DENI BOWN

grijalbo

grijalbo mondadori



THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY

ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS Y SUS USOS

Enciclopedia de las hierbas y sus usos **es la enciclopedia ilustrada de hierbas más autorizada jamás editada. Incluye más de 1000 hierbas cultivadas en el mundo entero por sus usos culinarios, aromáticos, medicinales y comerciales, además de por sus cualidades decorativas en el jardín.**

• **Frente al amplio interés actual por las hierbas y su uso** desde épocas remotas, la *Enciclopedia de las hierbas y sus usos* ha sido planificada como un volumen para acompañar el éxito de ventas RHS Enciclopedia de Plantas y Flores. Esta obra de consulta definitiva proporciona abundante información acerca de las hierbas cultivadas y usadas en todo el mundo, tanto para los jardineros y herboristas como para los cocineros.

• **El amplio catálogo de fotografías ofrece una guía de identificación.** Además de todas las especies conocidas para los jardineros, incluye un cierto número de ejemplares de los más remotos rincones de la Tierra rara vez observados. Cada fotografía está acompañada por una descripción botánica detallada del género, especie, hábito de desarrollo, tamaño, resistencia y período de floración de la planta. Hay símbolos que indican la resistencia de la planta, la parte utilizada y su utilidad.

• **El diccionario ofrece una información detallada de los usos de cada una de las hierbas**, desde usos domésticos en cocina y medicina hasta su elaboración comercial en la industria de la alimentación y de la perfumería. Se indican los usos en las medicinas china, ayurvédica y nativa de América del Norte, y un recuadro que aparece después de cada género describe su cultivo y cosecha.

• **Diseños de jardines y esquemas de plantación, ilustrados por fotografías e ilustraciones artísticas especialmente encargadas**, proporcionan al jardinero una amplia gama de ideas para plantar y cultivar hierbas, adaptables tanto a una parcela pequeña como al jardín de hierbas tradicional y completo a gran escala.

THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY

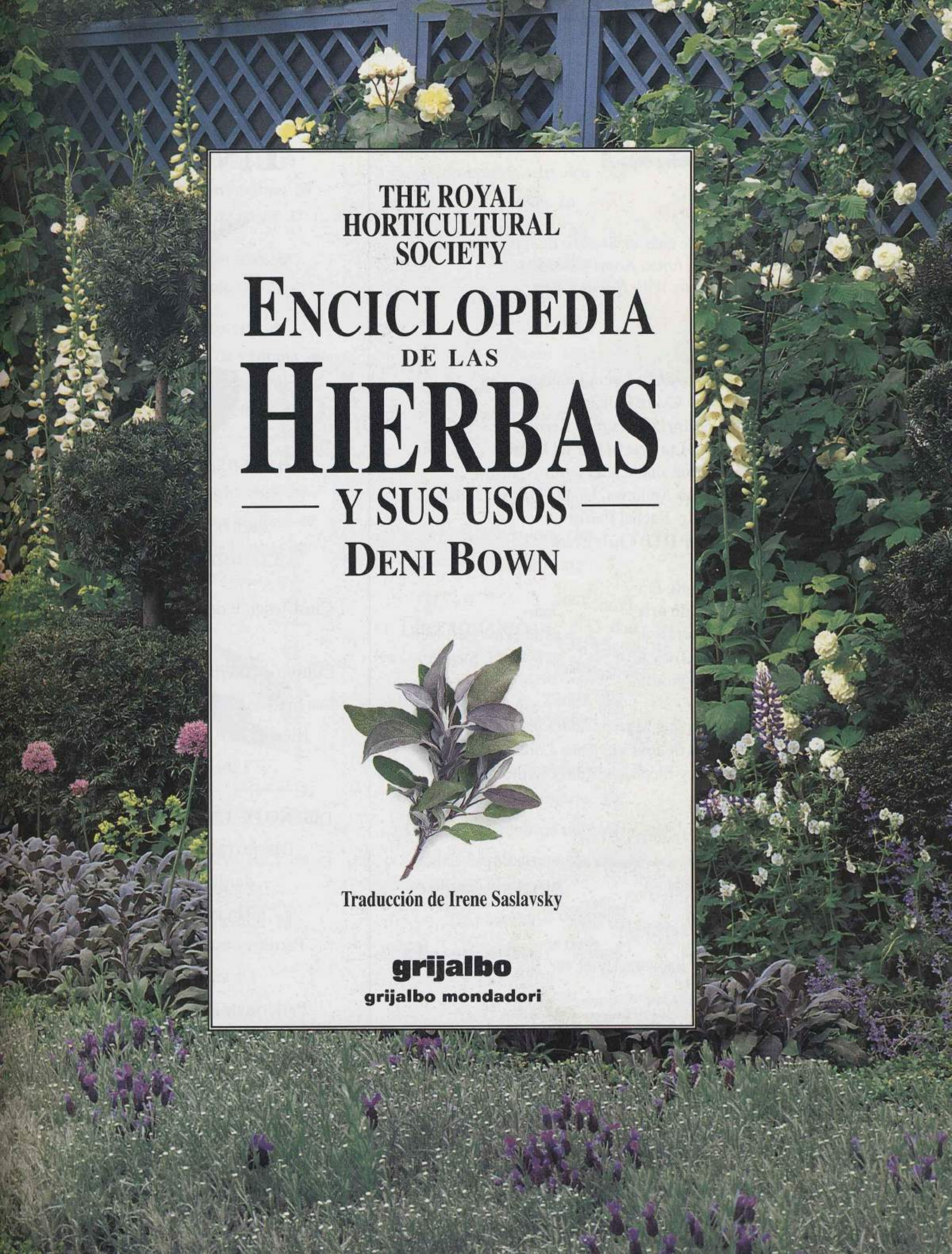
ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS Y SUS USOS



«... y lo que me he estado preparando para decir es que la preservación del mundo está en lo natural. Cada árbol envía sus fibras en busca de lo natural. Las ciudades lo importan a cualquier precio. Por ello los hombres aran la tierra y navegan. De los bosques y de la naturaleza provienen los tónicos y las cortezas que apuntalan al género humano...»

Henry David Thoreau, Walden, o La vida en los bosques, *1854*




THE ROYAL
HORTICULTURAL
SOCIETY
ENCICLOPEDIA
DE LAS
HIERBAS
Y SUS USOS
DENI BOWN
Traducción de Irene Saslavsky
grijalbo
grijalbo mondadori

Un Libro Dorling Kindersley



Para PJ, que comprende que ésta es la obra de toda una vida, y para nuestras hijas, Anna y Dani, y nuestros hijos Will, Robin y Ben

Editor del proyecto Laura Langley
Editor Claire Folkard
Asistente editorial Maureen Rissik
Editor de arte del proyecto Rachel Gibson
Diseñador Julian Holland
Asistente de diseño Gillian Andrews, Ursula Dawson, Sasha Kennedy, Rachel Parfitt
Diseñador DTP Chris Clark

Editor jefe Francis Ritter
Editor jefe de arte Gillian Allan
Fotógrafos Deni Brown, Andrew de Lory, Christine Douglas, Neil Fletcher, Nancy Gardiner, Tony Rodd, Matthew Ward, Steven Wooster

Ilustradores Karen Cochrane, Martine Collings, Valerie Hill
Investigación de imagen Anna Lord
Producción Hilary Stephens, Ruth Charlton

AVISO IMPORTANTE

La autora y los editores no pueden aceptar ninguna responsabilidad por los daños, perjuicios o enfermedades provocadas por un mal uso de las plantas descritas en este libro

Título original: Encyclopedia of Herbs & Their uses
Traducido de la edición de Dorling Kindersley, Limited, Londres, 1995

Aragó, 385. Barcelona

Impreso y encuadernado por A. Mondadori Editore. Verona (Italia)

ÍNDICE







Prefacio



En el sentido más aceptado de la palabra, las hierbas son plantas apreciadas por sus cualidades medicinales o aromáticas y que suelen cultivarse por sus propiedades únicas. Como jardineros, admiramos las cualidades decorativas y las fragancias de sólo un pequeño número de estas plantas, en su mayor parte anuales y perennes, y tal vez sólo sepamos poca cosa acerca del valor medicinal o culinario de algunas de ellas.

Sin embargo, hay muchas personas que no tardan en desarrollar un gran interés, tanto por la historia y las tradiciones del cultivo de hierbas, como por la fascinante variedad de plantas que pueden considerarse como hierbas y se pueden cultivar, obteniendo beneficios que van mucho más allá del jardín. Nuestra estimación por algunas plantas decorativas familiares, como la forsitia o el membrillo florido, sólo puede aumentar cuando descubrimos la larga historia de su uso en la medicina china.

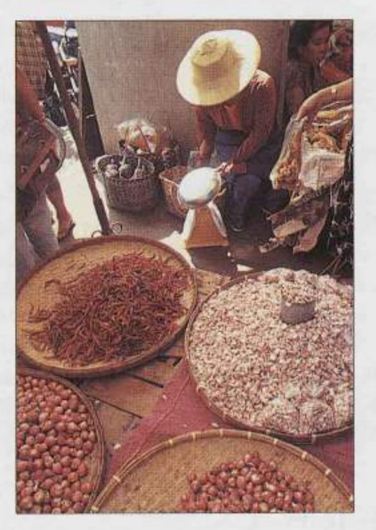
La Royal Horticultural Society, a través de los lazos íntimos que mantiene con sus socios y los diversos contactos con el mundo de la horticultura, reconoce la amplia demanda —que no deja de aumentar— por una obra ilustrada y definitiva acerca de las hierbas. La Sociedad considera que esta demanda es lo bastante importante como para haber ofrecido su apoyo a la *Enciclopedia de las hierbas y sus usos*, Royal Horticultural Society, de Deni Bown. Recomiendo esta completísima obra de referencia por la calidad, el alcance y la profundidad de la información que aparece en sus páginas.

Deni Bown ha dedicado la mayor parte de su vida adulta a encontrar, fotografiar y compartir su conocimiento enciclopédico de las hierbas con los jardineros de todo el mundo. Los jardineros entusiastas podrán aprovechar el hecho de que estos muchos años de trabajo se hayan convertido en este volumen autorizado, que incluye una información sistemática sobre más de mil hierbas y que está ilustrada con más de mil quinientas fotografías. Me produce una gran satisfacción el que, además de este diccionario de información botánica, haya artículos dedicados a la planificación y el cultivo de bellos jardines de hierbas y a la conservación de hierbas silvestres.

Tengo grandes esperanzas de que esta enciclopedia resulte un libro esencial y de agradable lectura.

sir Simon HORNBY
Presidente, The Royal Horticultural Society
Londres, verano de 1995.

PROLOGO DE LA AUTORA



Hace treinta años, cuando comenzó mi interés por las hierbas, pocas cocinas disponían de mucho más que un paquete de hierbas secas variadas. Tengo unos recuerdos vívidos de descubrir las hierbas cuando era estudiante: ocurrió la primera vez que fui a un restaurante indio, al encontrar lo que parecía una hoja muerta en el curry (¡*ecce*, laurel!) y al manipular semillas de albahaca, que perfumaban mis dedos y el aire con un aroma embriagador.

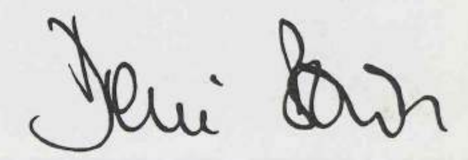
Como suele ocurrir con mucha frecuencia, mi interés por las hierbas muy pronto evolucionó hasta comprender las hierbas cosméticas y medicinales, el cultivo de éstas y además una fascinación por conocer su utilización en todo el mundo. Mi «biblia» fue *A Modern Herbal*, de Mrs. Grieve, publicado en 1931, que apareció como respuesta a una grave escasez de las importaciones de medicinas en bruto durante la Primera Guerra Mundial. Aunque sólo estaba someramente ilustrada con dibujos en blanco y negro e, inevitablemente, ya no era «moderna», hasta hoy en día no ha dejado de ser la guía de hierbas más completa disponible.

A partir de 1960, el interés por las hierbas ha aumentado de manera extraordinaria, gracias al incremento de los viajes y la comunicación, y además por una preocupación mayor por la salud y el medioambiente. El resultado es un aumento de la especialización respecto del asunto: la palabra ginkgo, por ejemplo, tiene un significado muy diferente para un jardinero, un botánico, un farmacólogo y un herborista. Se han descubierto unos usos nuevos de las hierbas tradicionales, todos desconocidos para Mrs. Grieve. En gran parte, su obra fue un producto de la guerra; nuestras batallas principales se libran contra el SIDA y la tensión, la pérdida de hábitats y la extinción de especies en el mundo de las plantas.

Además, ella vivía en una época en la que el origen de las hierbas importadas tenía poca importancia. Ahora pertenecemos a una sociedad multicultural con socios comerciales y tenemos una mayor conciencia de cómo y dónde se producen las hierbas, ya sea el cultivo tradicional del azafrán en España o la recolección de plantas medicinales provenientes de las selvas tropicales.

La mayoría de nosotros ignora que las hierbas ocupan un papel muy importante en nuestra vida cotidiana. Tanto la horticultura como la botánica se iniciaron con el estudio de las hierbas: los primeros jardines lo fueron de hierbas y los jardines botánicos primitivos comenzaron siéndolo medicinales, cuyo fin era que los estudiantes de medicina aprendieran el uso de las plantas medicinales. Las hierbas han modificado el curso de la historia y en términos económicos su importancia nunca ha sido mayor que hoy en día, como ingredientes de los alimentos, las medicinas, la perfumería, la cosmética y como plantas de jardín. Me agrada la idea de que un jardinero que planta una peonía por su belleza, disfrutará al saber que se trata de una antigua hierba medicinal china, que ahora ha sido adoptada por los médicos occidentales para curar determinadas afecciones, como el eczema infantil.

Todas las guías de hierbas aprovechan unos conocimientos anteriores y al mismo tiempo reflejan las prácticas y los intereses de la época. Este libro no es una excepción. Su meta consiste en reunir ramas del conocimiento y proporcionar una fuente de información para el milenio, que a su vez incorporará un conjunto de datos y una perspectiva nuevos. También tengo la esperanza de que estimulará la curiosidad y la imaginación de los lectores.



Cómo utilizar este libro

La *Enciclopedia de hierbas y sus usos* es un volumen que acompaña al recientemente publicado *Enciclopedia de plantas y flores*. Además de contener un Catálogo de hierbas y un Diccionario de hierbas muy extensos, la *Enciclopedia de hierbas* incluye artículos acerca de muchos aspectos diferentes del cultivo de las hierbas y sus usos.

El catálogo de hierbas (pp. 68-223)
Dispuesto en orden alfabético, cada artículo incluye una descripción introductoria del género, además de información acerca de su distribución, otras especies pertinentes y las derivaciones del nombre. Hay una descripción botánica de cada especie o cultivar que aparece bajo el encabezamiento del género. Los símbolos se refieren a una información que aparece en el Diccionario y a la resistencia de la planta. Al pie de cada página aparece una lista seleccionada de los nombres comunes de las plantas.

El diccionario de hierbas (pp. 224-373)
El Diccionario contiene artículos para cada uno de los géneros que aparecen en la enciclopedia, incluyendo algunos no ilustrados en el Catálogo. Esta sección comenta la investigación del género, sus usos históricos y su relación con la leyenda o el folclore. Incluye, asimismo, las partes de la planta empleadas, junto a sus propiedades y sus usos posibles (véase también Usos de las Hierbas, pp. 42-49). En la sección de los artículos Cultivo de hierbas (pp. 374-393), se amplía la información precisa acerca del cultivo y cosecha de las hierbas en un recuadro que aparece después de cada artículo genérico.

Apartados de artículos
Éstos aparecen a lo largo de todo el libro e incluyen: diversos estilos para el diseño de un jardín de hierbas; diversos usos de hierbas –pasadas y presentes– en la cocina, en medicinas, en cosmética y perfumería; un estudio de hierbas en sus hábitats nativos en todo el mundo y una amplia sección acerca del cultivo y la propagación de las hierbas.

El catálogo de hierbas

Símbolos

Partes utilizadas de las plantas

- Planta completa
- Flores
- Hojas
- Frutos, bayas
- Tallos
- Semillas
- Corteza o leña
- Aceite, savia, resina, goma, látex
- Rizomas, bulbos, tallos bulbosos, raíces

Usos de las partes de las plantas

- Medicinal
- Económico
- Culinario
- Aromático

Niveles de resistencia de las plantas

❄❄❄ Sumamente resistentes: mínimo –15 °C (5 °F)
❄❄ Resistentes a la escarcha: mínimo –5 °C (23 °F)
❄ Semirresistentes: mínimo 0 °C (32 °F)
No resistentes: 1) Cálido – mínimo 18°C
2) Intermedio – mínimo 13 °C
3) Fresco – mínimo 10°C

Zonas climáticas

TROPICAL	Temperatura elevada, humedad elevada y lluvias intensas durante todo el año.
DESÉRTICA	Temperaturas diurnas superiores a 38 °C, noches frías y precipitaciones anuales inferiores a 25 cm.
TEMPLADA	Temperaturas y precipitaciones distribuidas de manera más uniforme a lo largo del año, pero cambiantes de un día a otro y con grandes variantes en ciertas zonas.
POLAR	Frío extremo, vientos intensos y pocas precipitaciones.
SUBTROPICAL	Temperaturas elevadas todo el año, pero precipitaciones estacionales intensas.
MEDITERRÁNEA	Veranos cálidos y secos e inviernos suaves y húmedos.

El clima también cambia según la altitud. Dentro de todas estas zonas, la temperatura desciende 6 °C por cada kilómetro de altura.

1 Presentación
Proporciona el número de especies pertenecientes al género y su distribución. Se indica si es adecuada para plantar en jardines. En muchos casos se proporciona el nombre del que deriva el género. En el artículo del Diccionario referente a ese género aparece la familia al que pertenece el género.

2 Imagen de la planta
Unas fotografías en color ilustran todas las especies o variedades enumeradas. Una ilustración del cultivar o de la variedad aparece a continuación de la de su especie.

3 Nombre de la especie
Cada planta aparece bajo su nombre botánico completo. Todos los sinónimos aparecen en el artículo del Diccionario referido a ese género.

4 Nombres comunes
Se enumeran hasta tres nombres comunes para cada especie. Los nombres comunes genéricos aparecen en el artículo sobre el género en el Diccionario.

5 Descripción de la planta
Describe la especie mostrada y la parte de la planta que se utiliza. Al final de cada epígrafe aparece la altura (A) y la extensión (E) aproximadas. Sin embargo, es necesario tener en cuenta las condiciones del clima y del suelo de su parcela, ya que éstas pueden afectar la talla final de la planta.

6 Símbolos
Los símbolos que aparecen debajo de la descripción de cada planta indican qué parte de la hierba se utiliza, la categoría de este uso y su nivel de resistencia, que indica la gama de temperaturas necesarias para su desarrollo. En el recuadro de esta página aparece la clave de estos símbolos

1 Eryngium

Eryngium
Este género amplio está compuesto por unas 230 especies de bienales, que crecen en las regiones templadas y subtropicales, especialmente en América del Sur. *E. foetidum* crece en praderas estacionalmente secas de las Indias Occidentales, América Central y Florida; *E. maritimum* crece en arenas costeras y pedregales en Europa, África del Norte y el sudoeste asiático. Muchas especies se cultivan por su follaje elegante y flores duraderas, que a menudo se dejan secar bien.





Erythroxylum
Este género está compuesto por unas 250 especies de árboles y arbustos tropicales, halladas sobre todo en América y Madagascar. *E. coca* es nativa de las alturas de los Andes orientales. Los extractos de coca

2



3 ***Erythroxylum coca***
4 (coca)
5 Arbusto siempreverde con hojas elípticas, marrón-verdosas de 7 cm de largo. Grupos de pequeñas flores blancas en las axilas, seguidas de bayas naranja-rojas. H y E 2 m, en cultivo; 4-5 m silvestres.
6

El Diccionario de hierbas

Advertencias y restricciones legales
Las advertencias acerca de cualquier hierba aparecen bajo el artículo correspondiente en el Diccionario de hierbas, con la palabra Advertencia en la nota sobre los usos medicinales. Las posibles restricciones existentes acerca del cultivo de cualquier especie se indican a través de una Advertencia en el recuadro debajo de cada artículo. La Introducción al *Uso de las hierbas* (pp. 42-43) también ofrece consejos sobre el uso prudente de las hierbas.







7 ERINGE, véase *Eryngium maritimum*, arriba
véase *Physostigma venenosum, p. 327*

7 Notas al pie
La lista de los nombres comunes que sigue el orden de los apartados de la página de arriba tiene una referencia en el Catálogo de hierbas o en el Diccionario.

El Diccionario de Hierbas contiene información sobre el desarrollo de los usos de las hierbas, las partes de la planta que se utilizan –junto a sus características– y notas breves acerca del cultivo y la cosecha de la especie descrita.

1 Nombre del género
Nombre completo, con el nombre de la familia y el nombre genérico común, si es que existe.

2 Artículo genérico
En éste se habla de los usos históricos de las especies pertinentes o relacionadas, su aparición en leyendas o en el folclore y el desarrollo y la investigación de sus usos modernos.

3 Nombre de la especie
Se incluyen sinónimos y hasta tres nombres comunes, con una referencia al artículo en el Catálogo de hierbas.

Descripción de la planta
Una descripción botánica de cualquier especie que no aparezca en el Catálogo de hierbas.

4 Partes utilizadas
Enumera las partes de la planta que se utilizan o el material que se extrae, según los símbolos que aparecen en el Catálogo de hierbas.

5 Características
Las características de la hierba, tanto para curar como para otros fines.

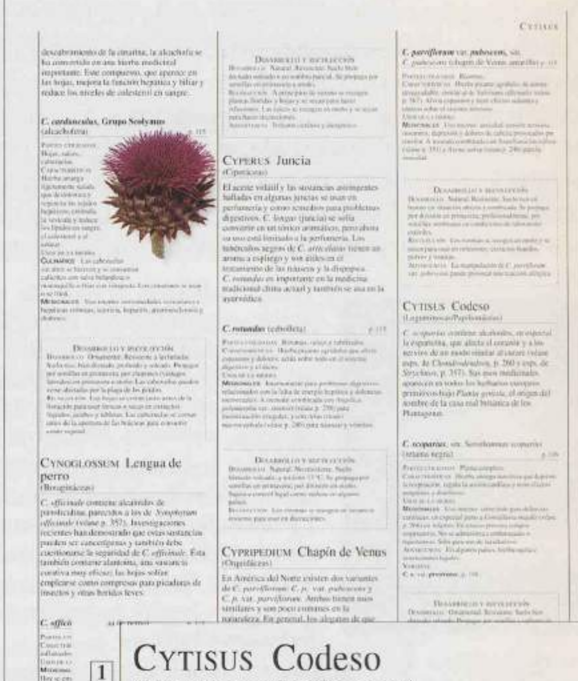
6 Usos de la hierba
Cómo se usa la hierba, en relación a cuatro categorías: culinaria, aromática, medicinal y económica. Se indican los compuestos medicinales con otras hierbas. Se ofrecen advertencias acerca de las restricciones legales pertinentes al uso de la hierba en todos los países.

Referencias
En todo el Diccionario de hierbas aparecen referencias a otros géneros. Las referencias relativas a especies individuales aparecen dentro del género pertinente.

7 Variante
El número de la página se refiere a la descripción de la variante y a la ilustración en el Catálogo de hierbas. Si la ilustración no aparece en el Catálogo de hierbas, lo hará en el Diccionario. Las características y los usos de una variante son los mismos que los de la especie, salvo que se indique lo contrario.

8 Desarrollo y recolección
Ofrece el tipo de cultivo y su resistencia. Descripción breve de cómo la especie descrita se cultiva y se cosecha y cómo las partes se usan y se procesan. También, las restricciones legales acerca del cultivo, si las hubiera, y advertencias acerca de la toxicidad o las posibles alergias. Asimismo se ofrecen consejos sobre el cultivo, las plantas invasoras, las plantas acompañantes y el control de las plagas y enfermedades. Esta información puede no aplicarse a las especies que no aparecen en este libro.

Categorías de cultivo
Cada especie ocupa un lugar en una de las tres categorías de cultivo y uso, que aparecen al principio del recuadro acerca del uso y la cosecha. Son las siguientes:
Ornamentales: Hierbas ampliamente cultivadas como ornamentales, además de utilitarias, y que constituyen buenas plantas de jardín.
De cosecha: Hierbas cultivadas sobre todo para cosechar, con fines culinarios, medicinales y otros. Algunas se cultivan habitualmente en viveros y jardines de hierbas, pero más bien se las cultiva para demostrar sus usos y no como ornamentales.
Naturales: Hierbas generalmente recogidas en la naturaleza y que, en general, rara vez se cultivan. Este grupo incluye especies difíciles de cultivar, como los musgos, líquenes, hongos y las algas marítimas. También comprende especies oriundas de países cuyas políticas de conservación y cultivo están escasamente desarrolladas.



1 Cytisus Codeso
(Leguminosas/Papilionáceas)

2 *C. scoparius* contiene alcaloides, en especial la esparteína, que afecta al corazón y a los nervios de un modo similar al curare (véase esps. de *Chondrodendron,* p. 260 y esps. de *Strychnos,* p. 357). Sus usos medicinales aparecen en todos los herbarios europeos primitivos bajo *Planta genista*, el origen del nombre de la casa real británica de los Plantagenet.

3 ***C. scoparius***, sin. *Sarothamnus scoparius* (retama negra) p. 116

4 Partes utilizadas Planta completa.
5 Características Hierba amarga narcótica que deprime la respiración, regula la acción cardíaca y tiene efectos purgantes y diuréticos.
6 Usos de la hierba
Medicinales Uso interno: sobre todo para dolencias cardíacas, en especial junto a *Convallaria majalis* (véase p. 266) en infartos. En exceso provoca colapso respiratorio. No se administra a embarazadas o hipertensos. Sólo para uso de facultativos.
Advertencia En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
7 Variante
C. s. var. ***prostratus***, p. 116.

8 Desarrollo y recolección
Desarrollo Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano. La germinación es irregular. Recortar vástagos en dos terceras partes después de la floración. *Cytisus* es difícil de trasplantar. Sujeta a control legal como maleza en algunos países.
Recolección Se cortan los extremos de los vástagos al principio de la floración y se secan para usar en decocciones, infusiones, extractos líquidos y tinturas; las existencias se renuevan anualmente.
Advertencia Tóxica para el consumo.

Clasificación de las plantas y restricciones legales

Todas las plantas están clasificadas según sus relaciones, de un modo bastante similar a un árbol genealógico que empleamos para rastrear nuestros orígenes. Las relaciones se establecen a través de las características compartidas, especialmente las de los órganos reproductores. El sistema binario asigna a cada planta un nombre doble latinizado: el primero es el del género y el segundo, el de la especie. Este sistema de clasificación fue, en su mayor parte, la obra del botánico sueco Carl Linneo y, aunque más adelante se modificó, continúa siendo aceptado mundialmente para identificar las plantas.



Universidad de Upsala
El invernadero de naranjos en los jardines de la universidad de Upsala, cerca de Estocolmo, Suecia. Carl Linneo estuvo aquí a partir del año 1741 como profesor de medicina y más adelante de botánica. Durante su estancia en Upsala, estableció su sistema de clasificación de las plantas en diversos libros, incluido el Species Plantarum *(1753), y volvió a plantar el jardín medicinal, que fue fundado en 1655.*

Tradicionalmente, el reino de las plantas se divide en seis partes, explicadas más abajo, aunque los sistemas más recientes clasifican a los hongos independientemente de las plantas y los animales. Subdivisiones posteriores separan los grupos en clases y órdenes y después en familias, géneros y especies.

1 Plantas floridas (angiospermas): perennes herbáceas, anuales, bianuales y numerosos árboles y arbustos.
2 Plantas de semillas desnudas (gimnospermas): coníferas y grupos relacionados, como cicadáceas y ginkgos.
3 Helechos, licopodios y colas de caballo (pteridófitos).
4 Musgos y hepáticas (briófitos).
5 Hongos y líquenes.
6 Algas (incluidas las algas marítimas).

¿Qué es una hierba?

La palabra «hierba» también tiene más de una definición. Los botánicos describen una hierba como una planta pequeña con semillas, con partes más carnosas que leñosas (de donde proviene el término «herbáceo»). En otro sentido, se refiere a una gama de plantas mucho más amplia que tienen propiedades terapéuticas. Además de las perennes herbáceas, las hierbas comprenden árboles, arbustos, anuales, lianas y plantas más primitivas, tales como helechos, musgos, algas, líquenes y hongos. Con frecuencia, las hierbas son aromáticas y sirven para dar sabor y perfumar, además de curar. Muchos son escépticos frente a la eficacia de los remedios herbales, pero no cabe duda de que las hierbas contienen unos ingredientes que tienen un efecto mensurable en el cuerpo, de uso interno o externo. Las hierbas estrechamente relacionadas pueden tener una composición química similar, pero sin tener en cuenta el grupo o la familia a la que pertenecen, o qué parte se utiliza, cada hierba contiene ingredientes únicos que son tan característicos como una huella digital, aunque la proporción de los ingredientes puede variar. La



Carl Linneo (1707-1778)
El gran botánico sueco, en El Templo de Flora *(1797-1807), obra de Robert Thornton. Encima de su cabeza está la* «Linnaea Borealis», *una especie de planta que lleva su nombre.*

Clasificación de las plantas



Las plantas se clasifican en grupos aún más pequeños con el fin de describir sus diferencias más específicas:
1 *Familia* (grupo de géneros realcionados): p.ej. Boraginaceae.
2 *Género* (grupo de especies relacionadas, indicado por la primera parte del nombre latino): p.ej. *Borago, Symphytum.*
3 Especies (individuos similares que se reproducen entre sí de manera natural indicado por la segunda parte del nombre latino): p. ej. *Symphytum asperum, Symphytum officinale.*
4 *Híbridos* (cruce entre dos especies que puede ocurrir en la naturaleza, pero que suele producirse de manera accidental o artificial durante el cultivo). Un híbrido recibe un nombre diferente de cualquiera de sus progenitores: p.ej. *Symphytum × uplandicum* (cruce entre *S. asperum × S. officinale*).
5 *Variedad* (var.), subespecies (subesp.) y forma (forma, f.) son subdivisiones dentro de una especie o un híbrido natural, que presentan diferencias del tipo, pequeñas pero consistentes, p.ej. *Symphytum officinale* var. *ochroleucum* (consuelda de flores blancas). Estas variantes naturales suelen ser raras en la naturaleza, pero comunes entre las hierbas cultivadas y ofrecen diferencias atractivas con respecto a su hábito y/o color.
6 *Cultivar* (una variante producida y mantenida por medio del cultivo, que posee características deseables de hábito, color, sabor, etc.), p.ej. *Symphytum × uplandicum* 'Variegatum'.

Symphytum asperum (izquierda), *Symphytum officinale* (derecha)

Symphytum × uplandicum

Symphytum officinalis var. *ochroleucum*

Symphytum × uplandicum 'Variegatum'

HISTORIA PRIMITIVA DEL RUIBARBO
Una de las hierbas medicinales más importantes es la raíz del ruibarbo (Rheum officinalis y R. palmatum), *un medicamento laxante que en China se conoce como* da huang. *Hay documentos que indican que se exportaron raíces secas de China a lo largo de las rutas de las caravanas hasta Europa a partir del año 114 a. de C. A causa de los monopolios chinos, y posteriormente rusos, las plantas no llegaron a Occidente hasta 1750. Antes de ello, se hicieron grandes esfuerzos para hallar un sustituto adecuado. Alrededor de 1608, en las montañas Rhodope, en Bulgaria, se halló* Rheum rhaponticum, *y pronto fue cultivada como planta medicinal.*

composición química de la mayoría de las hierbas es muy compleja –se sabe que *Catharanthus roseus* contiene 75 alcaloides diferentes– e implica una profunda investigación.

CÓMO FUNCIONAN LOS INGREDIENTES DE LAS PLANTAS
Las medicinas de hierbas son muy diferentes a los compuestos que se aíslan o se sintetizan a partir de éstas. La planta entera (y los extractos derivados de ésta) contiene muchos ingredientes que funcionan juntos; éstos pueden producir un efecto bastante diferente (conocido como efecto sinergético) que un ingrediente tomado a solas. Un ejemplo es la reina de los prados *(Filipendula ulmaria)*, que contiene salicilatos (sustancias parecidas a la aspirina). La reina de los prados contiene ingredientes curativos, además de sustancias protectoras que protegen las membranas mucosas del efecto corrosivo de los salicilatos. La compleja composición química de la hierba completa parece disminuir el riesgo de los efectos secundarios, mientras que los compuestos aislados pueden ser soprendentemente tóxicos. Esto es especialmente cierto en el caso de los aceites volátiles derivados de las hierbas.

PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS
Mientras que el jardinero y el cocinero prefieren hierbas ricas en aceites volátiles, que desprenden aromas agradables, las que contienen alcaloides y glicósidos son de interés mayor para los farmacólogos. Algunos principios son:

ÁCIDOS: son agrios, frecuentemente antisépticos y purificantes, p. ej.: el ácido cítrico en las especies *Citrus*.
ALCALOIDES: amargos, frecuentemente basados en compuestos nitrogenados alcalinos; afectan el sistema nervioso central y muchos son muy tóxicos y con frecuencia adictivos, p. ej.: *Papaver somniferum.*
ANTRAQUINÓSICOS: amargos, irritantes y laxantes y también se utilizan como tintes, p. ej.: *Rheum palmatum.*
AMARGOS: diversos compuestos (sobre todo iridoides y sesquiterpenos) de un sabor muy amargo que aumenta el apetito y mejora la digestión, p. ej.: *Gentiana lutea.*
CUNARINAS: antibacterianas, anticoagulantes, con aroma a heno recién cortado, p. ej.: *Melilotus officinalis.*
FLAVONAS: amargas o dulces, suelen ser diuréticas, antisépticas, antiespasmódicas y antiinflamatorias. Son típicamente amarillas y están presente en la mayoría de las plantas, p. ej.: *Fagopyrum esculentum.*
GLICÓSIDOS: (hay cuatro tipos principales): cardíacos: afectan las contracciones del corazón, p. ej.: *Digitalis lanata;* cianogénicos: son amargos, antiespasmódicos y sedantes, afectan las pulsaciones y la respiración, p. ej.: *Prunus serotina;* el aceite de mostaza: es acre y muy irritante, p. ej.: *Sinapis*; alba; azufre: es acre, estimulante y antibiótico, p. ej.: *Allium sativum.*
GOMAS Y MURCÍLAGOS: insípidos, pringosos o viscosos, suavizantes y calmantes, p. ej.: el malvavisco (*Althaea officinalis*).
RESINAS: (suelen ser óleo-resinas o resinas óleo-gomosas): acres, astringentes, antisépticas, curativas, p. ej.: *Commiphora myrrha.*
SAPÓNIDAS: dulces, estimulantes y hormonales; suelen ser antiinflamatorias o diuréticas; son jabonosas en el agua, p. ej.: *Saponaria officinalis.*
TANINOS: astringentes, con frecuencia antisépticos, controlan el flujo de la sangre y las secreciones, p. ej.: *Potentilla erecta.*
ACEITES VOLÁTILES: aromáticos, antisépticos, fungicidas, irritantes y estimulantes, p. ej.: *Thymus vulgaris.*

RESTRICCIONES LEGALES

Algunas de las hierbas comentadas en este libro son potencialmente peligrosas. Están sujetas a restricciones legales en cuanto a su formulación, uso y venta, en tres categorías principales:
- Hierbas terapéuticas venenosas
- Hierbas que pueden ser peligrosas como plantas de jardín
- Hierbas que se han convertido en malezas perniciosas fuera de su país de origen

RESTRICCIONES DE USO TERAPÉUTICO
Existen restricciones legales con respecto al uso, la provisión y la venta de muchas hierbas destinadas a un uso terapéutico. Pueden aplicarse a la hierba completa o a partes específicas, preparados o sustancias derivadas de ésta. Algunas hierbas y sus extractos se consideran como demasiado tóxicos para el uso general y están sujetos a un control legislativo; estas normas difieren de un país a otro y son muy complejas. Las restricciones también se refieren a los individuos que tiene permiso de recetar, administrar, proveer y vender ciertas hierbas y preparados y a las concentraciones, dosis y preparados permitidos.

En el Diccionario de hierbas (pp. 224-373) se indica la restricción de una hierba por medio de una nota de ADVERTENCIA en el artículo pertinente; se podrá obtener información detallada en el departamento gubernamental apropiado.

RESTRICCIONES RESPECTO AL CULTIVO
Cierto número de países tienen restricciones legales relativas al cultivo de ciertas hierbas. Se refieren a aquellas plantas a partir de las que se producen drogas ilegales; también las especies que han sido introducidas y se han extendido ampliamente, convirtiéndose en malezas que amenazan la flora y la fauna local. Las leyes y los reglamentos referidos a las drogas, plantas y malezas peligrosas son demasiado complejos para detallarlas en este libro. Se aconseja a los lectores que busquen información de las regulaciones respecto a cualquier hierba que tenga una nota de ADVERTENCIA en el recuadro sobre Cultivo y Cosecha en el Diccionario de Hierbas (págs. 224-373).

USOS ANTIGUOS
Además de sus aplicaciones medicinales, la reina de los prados (Filipendula ulmaria) *es una hierba de uso muy antiguo. Era una de las tres hierbas sagradas del culto druida y, a causa de su perfume dulce, se la esparcía por el suelo en el medioevo.*

La reina de los prados contiene salicilatos que alivian el dolor de las úlceras pépticas, mientras que otros ingredientes protegen y curan los tejidos dañados.

CULTIVO DE HIERBAS A TRAVÉS DE LOS SIGLOS

La historia del cultivo de las hierbas está entretejida con la historia de los pueblos y las civilizaciones. Desde el principio de los tiempos, las plantas silvestres, utilizadas como alimento, medicinas, fibras y otras materias primas, se comenzaron a cultivar y se unieron a otras de lugares más lejanos a partir de los viajes originados en el comercio, las guerras o las migraciones. Muchas hierbas medicinales también son plantas alimenticias, productoras de fibras o de aceite, y siempre fueron cultivadas con diversas finalidades. En casi todo el mundo se siguen cultivando hierbas como forraje o a pequeña escala como cultivo alternativo.



DISEÑO EGIPCIO DE JARDINES
Un jardín amurallado clásico del antiguo Egipto. En el estanque central se aprecian unas flores de loto azules y blancas.



EL DIVÁN DE UN SULTÁN
Los jardines islámicos solían estar protegidos y contenían un estanque y flores perfumadas.

Algunos de los jardines de hierbas más antiguos fueron plantados hace unos 4000 años en Egipto. El cultivo de hierbas solía estar asociado a los templos, que requerían hierbas y flores sagradas para el culto y los rituales cotidianos. Las olivas (esp. de *Oleo*) y las granadas (*Punica granatum*) fueron introducidas en Egipto hace mucho tiempo; la reina Hatshepsut (al. 1473-1458 a.C.) disponía de incienso (*Boswellia sacra*) y mirra (*Commiphora myrrha*). Los acianos (*Centaurea cyanus*), las amapolas (esp. de *Papaver*), las mandrágoras (esp. de *Mandragora*), los higos (esp. de *Ficus*) y los lotos (*Nymphaea lotus*) aparecen en muchas pinturas murales. La manzanilla (*Chamaemelum nobile*) fue identificada a través del análisis del polen como la hierba principal que formaba parte del aceite de embalsamar utilizado para momificar a Ramsés II, muerto en el año 1224 a.C.

JARDINES ISLÁMICOS Y CRISTIANOS

El concepto actual de un jardín de hierbas: un espacio abierto con divisiones para las distintas clases de hierbas, se ha desarrollado sobre todo a partir de las antiguas tradiciones religiosas egipcias, cristianas e islámicas. En los sitios en los que el cultivo estaba estrechamente relacionado con los edificios, tendía a ser ordenado y hacía un uso económico del espacio. El paraíso islámico es considerado como un jardín cerrado con sombras y agua frescas y flores y frutas exquisitas. Los jardines islámicos contenían rosas (esp. de *Rosa*), jazmines (esp. de *Jasminum*), lirios (esp. de *Lilium*) y árboles como los albaricoques (*Prunus armeniaca*), granadas y almendros (*Prunus dulcis*); solían tener setos de mirto (*Myrtus communis*).

Los monasterios cristianos primitivos tenían un diseño similar a las mansiones romanas. También heredaron el estilo de los jardines romanos, que era esencialmente geométrico y formal. Algunas de las plantas predilectas de la época romana eran el romero (*Rosmarinus officinalis*), el laurel (*Laurus nobilis*) y el mirto, junto a setos ornamentales, cultivados tanto por su aroma y su belleza como por su utilidad. La jardinería monástica también estaba muy influenciada por las tradiciones egipcias, sirias y persas, en las que se cultivaban plantas útiles cercadas para protegerlas de los animales, proporcionar sombra y aprovechar al máximo el agua.



JARDÍN MEDIEVAL
En esta ilustración del Roman de la Rose *(h. 1400) un médico selecciona hierbas para uso medicinal. Las hierbas tenían categoría de plantas, incluyendo especies culinarias y decorativas*

Los monasterios se autoabastecían, y ponían un énfasis especial en las hierbas para curar a los enfermos. También las empleaban para dar sabor a una dieta vegetariana y eran expertos en destilar cerveza, vino, licores como el Benedictine y un cosmético compuesto por agua de carmelita, basado en la *Melissa officinalis*.

JARDINES MEDICINALES

La popularidad del cultivo de hierbas aumentó durante el siglo XIII, a menudo como resultado de las enseñanzas de las hermanas enfermeras. La mayoría de las casas importantes cultivaban una gran variedad de hierbas para el uso doméstico, mientras que las propiedades más pequeñas estaban rodeadas de huertos frutales, campos en los que se cultivaban hortalizas, hierbas y flores.

En el siglo XVI, las universidades plantaban jardines de hierbas para la enseñanza de la botánica y la medicina, temas íntimamente relacionados hasta que los avances de la ciencia los separaron durante el siglo XVIII. El primero de estos «jardines medicinales» fue el de la universidad de Padua en 1545. A finales del siglo XVII había jardines medicinales en las universidades de toda Europa. Las exigencias de la enseñanza determinaban la disposición de las hierbas. En Edimburgo, por ejemplo, las hierbas medicinales se cultivaban por orden alfabético. A medida que los exploradores coloniales regresaban con nuevas especies y el conocimiento de la botánica aumentaba, los jardines medicinales abarcaron un gama de plantas mucho más amplia y se convirtieron en los jardines botánicos de hoy en día.

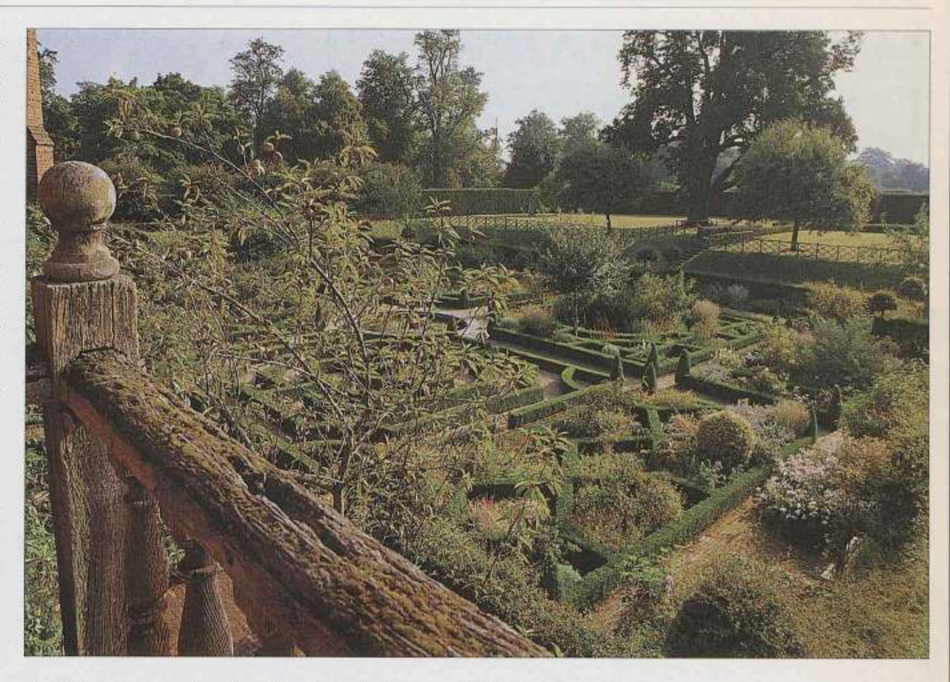
DESARROLLO DE UN JARDÍN CLÁSICO

Durante los siglos XVII y XVIII se produjeron grandes cambios de estilo. En Francia se crearon algunos de los jardines de hierbas más espléndidos del mundo, en castillos como el de Villandry, cuyos jardines de setos y huertos reconstruidos son de una grandeza sin parangón. Durante el siglo XVIII, la jardinería ornamental –que aborrecía de la simetría artificial– se puso en boga y, durante la puesta en marcha de la revolución industrial, la nostalgia por el jardín campestre y el idilio de lo rural aumentaron la popularidad del estilo informal. Actualmente existe un enfoque ecléctico y lo clásico o lo romántico se elige según las exigencias del gusto y la situación. Ambos enfoques poseen una historia larga y fascinante. Incluso la jardinera de ventana tiene su «pedigrí»; apareció por primera vez como un artilugio para ahorrar espacio en el estrecho Londres isabelino.

Durante la época colonial, los europeos se asentaron en diversos lugares del mundo y llevaron consigo esquejes y semillas de las plantas indispensables. A través del tanteo, los colonos descubrieron qué plantas sobrevivían. Los holandeses, que en esa época eran considerados los mejores jardineros de Europa, fueron los primeros que plantaron boj (*Buxus sempervirens* en la isla Shelter, Long Island, en 1652), pero en Nueva Inglaterra los setos de boj no sobrevivieron a los inviernos severos y fueron reemplazados por la artemisa (esp. de *Artemisia*), más resistente y por el membrillo decorativo (*Chaenomeles speciosa*).

JARDINES ALREDEDOR DEL MUNDO

En Canadá, Australia, Nueva Zelanda y África del Sur, donde el estilo tradicional del jardín de hierbas europeo también continúa siendo popular, la historia es la misma, hasta el punto que, en 1987, el Plants Naturally Nursery de Victoria, Australia, creó un jardín de hierbas enclaustrado en el Chelsea Flower Show. En Ciudad del Cabo existen unos jardines públicos al oeste de la avenida Government donde antes estaban los huertos de la compañía Dutch East India en el siglo XVII, y las primeras especies no nativas fueron plantadas en el sur de África. Muchas de las hierbas cultivadas por los colonos se volvieron silvestres, transformándose en malezas dañinas que amenazaban la supervivencia de las plantas y los ecosistemas nativos. Los aztecas de México empleaban unas 3000 hierbas y tenían sofisticados sistemas de cultivo y de clasificación botánica. Los «jardines flotantes» de Xochimilco son muy antiguos: sus parterres irrigados se remontan al siglo VI d. C. En 1522, Cortés envió una carta en la que decía que los jardines de Moctezuma en Huaxtepec (actualmente Oaxtepec) eran los más espléndidos que había visto jamás; contenían cacao (*Theobroma cacao*) y vainilla (esp. de *Vainilla*), traídos de las costas tropicales.



▲ EL JARDÍN DEL NUDO
Los rectángulos y las espalderas de los tiempos medievales se convirtieron en jardines de nudos y parterres elaborados.

CULTIVO DE HIERBAS EN CHINA

El cultivo de hierbas en China perteneció más a la industria rural que al noble arte de la jardinería. Tanto la medicina china como sus jardines medicinales siguen conceptos abstractos (la teoría de los cinco elementos, por ejemplo) y cuya meta última es la de crear armonía. Los jardines chinos, y también los japoneses, son escenas estilizadas de la naturaleza: las plantas se emplean de un modo disciplinado y nunca son simétricos.



▲ CULTIVO DE MAÍZ
Se sabe que los pueblos preaztecas de México cultivaban chiles, algodón y calabazas alrededor del año 2500 a. C. Estos cultivos de función múltiple se unían a los del maíz y la coca.



UN JARDÍN JAPONÉS
En los jardines japoneses (que suelen ser minimalistas, como éste) las plantas suelen representar un ideal; el pino (Pinus esp.) y el bambú p. ej., son símbolos de longevidad.

LAS HIERBAS EN LA MITOLOGÍA Y LA LEYENDA

La medicina popular siempre ha estado muy ligada al rito y a la magia. En muchas culturas el tratamiento de las enfermedades, la fumigación con incienso de las habitaciones y la costumbre de perfumar los cuerpos (o bien, tras la muerte, de embalsamarlos) eran considerados actos divinos, que debían realizarse de acuerdo con una serie de ritos religiosos. Algunas plantas de gran belleza y agradable fragancia eran tenidas por sagradas, debido al importante papel que se les otorgaba en el camino que va de la enfermedad a la salud, de la humanidad a la divinidad, de la muerte a la vida eterna. Muchas de esas plantas tienen, en efecto, propiedades medicinales, al tiempo que su fragancia se debe al contenido de aceites volátiles, que poseen una amplia gama de propiedades curativas.

El uso del incienso tiene una muy larga historia en el seno de ritos diversos; el incienso (*Boswellia sacra*) y la mirra (*Commiphora myrrha*) eran quemados en los templos de las antiguas civilizaciones de Babilonia, Egipto, Roma, Grecia, India y China, regiones todas que las importaban de Arabia. Los árboles estaban protegidos por legendarias serpientes aladas y multicolores, y sus resinas eran consideradas tan valiosas que su peso era intercambiable por el mismo peso en oro.

EL LOTO Y LA ROSA

Las fragantes flores de loto azules y blancas (del *Nymphaea caerulea*, utilizado como narcótico en el antiguo Egipto, y de su flor nocturna *N. lotus* respectivamente) eran las flores favoritas de los egipcios para las ofrendas a los dioses y para confeccionar guirnaldas funerarias. El loto era considerado un símbolo del Nilo, dador de vida, que habría sido consagrado a Isis, la diosa de la fertilidad. Los lotos egipcios eran bastante distintos del loto sagrado (*Nelumbo nucifera*), de origen asiático y que no fue conocido en Egipto hasta el 500 a. C. Esta especie era sagrada en las civilizaciones india, china y tibetana. El loto germinaba en el limo y desplegaba sus flores inmaculadas a la luz del sol; en ello veían una analogía del despertar de la consciencia, la pureza y el conocimiento.

Las rosas, por su parte, son al islam lo que el loto es al hinduismo y al budismo. Originalmente, la rosa sagrada era la blanca y damasquinada con capullo rosado,



MAÍZ SAGRADO
El maíz (Zea mays), *alimento básico, era considerado sinónimo de vida en las antiguas civilizaciones de América Central y del Sur, y fue elevado a la categoría de divinidad. Esta vasija es originaria de la civilización Mochica, que floreció en las costas del actual Perú, entre los años 100 y el 800 d. C.; llegaron a desarrollar una avanzada técnica agrícola, que incluía la irrigación artificial.*

EL LOTO EN EL HINDUISMO
Según la leyenda hindú, el loto sagrado surgió del ombligo del ser supremo. Dentro de la flor está sentado Brahma, que hizo del loto un nuevo mundo. En la mitología budista, Buda aparece primero flotando sobre un loto, y se lo suele representar sobre el «trono» de un estilizado loto, con las plantas de los pies sobre los muslos opuestos, que es justamente la postura a la que, en yoga, se denomina «posición del loto».

MITOS CLÁSICOS

Numerosos símbolos y mitos paganos fueron asumidos por el cristianismo; por lo tanto, no debe considerarse una casualidad el hecho de que los romanos dedicaran el lirio blanco, *Lilium candidum*, a Juno, diosa femenina por excelencia.

Según la mitología griega, el lirio surgió de unas gotas de leche caídas de los senos de Hera, reina de los dioses, cuando se hallaba amamantando a Hércules; las mismas gotas que, cruzando el cielo, dieron origen a la Vía Láctea.

El mirto (*Myrtus communis*) estaba consagrado a Venus, quien con frecuencia era representada portando una corona de mirto, y a quien era común rendirle culto como a la *Myrtilla*, derivado del nombre latino de la planta. Venus era identificada con la diosa griega Afrodita, y se la vinculaba con Ishtar, la diosa babilonia y asiria del amor y

la fertilidad. A aquellos tiempos se remonta la tradición de que las novias lleven mirto en sus ramos de boda. En la antigua Grecia los atletas que vencían en las competiciones olímpicas eran coronados con laurel (*Laurus nobilis*), al igual que los generales victoriosos y los poetas. Los antiguos griegos ponían una rama de laurel sobre la puerta de la casa de una persona enferma para alejar el mal y la muerte. Esto llevó a engalanar a los médicos que comenzaban a ejercer la profesión con un collar de laureles, el *bacca laureus*, de donde se deriva el término «baccalaureate» (título universitario), que en castellano derivará en «bachillerato».



ROSAS ROJAS Y BLANCAS
El jardín de rosas en las Muy ricas horas del Borgoña prefiguran el Jardín del Paraíso.

LAS HIERBAS EN LA HECHICERÍA

El beleño (*Hyoscyamus niger*), la belladona (*Atropa belladonna*) y la mandrágora (*Mandragora officinarum*) son plantas muy utilizadas en la hechicería y brujería europeas. La imagen de las hechiceras volando sobre palos de escoba tiene su origen en el uso de estas plantas, que al frotarse sobre la piel o inhalarse provocan como efecto narcótico la sensación de estar suspendido en el aire. La mandrágora es una de las plantas más mágicas y temidas de cuantas hay en nuestro planeta. En las raíces suele verse la imagen de un hombre, y son arrancadas por un perro encadenado, por temor de que sus aullidos puedan causar la muerte. Las manifestaciones de licantropía (es decir, las creencias acerca de la supuesta transformación del hombre en lobo) han sido asimismo asociadas a los ungüentos hechos a base de belladona, acónito (*Aconitum napellus*) y otras hierbas narcóticas como el cannabis (*Cannabis sativa*) y el opio (*Papaver somniferum*).

LAS HIERBAS EN LAS LEYENDAS NÓRDICAS

El saúco (*Sambucus nigra*) es considerado como planta mágica en numerosas culturas. Era sagrada para los egipcios, y la planta aún se ve en los patios de las sinagogas de Safad, un pueblo israelí, donde probablemente está vinculada a prácticas ocultistas. Los griegos creían que no se debía pasar por donde hubiera habido un árbol de saúco. En Dinamarca se debe siempre pedir autorización a la Hylde-Moer (madre mayor) antes de segar un árbol de saúco. El espino (*Crataegus laevigata* y *C. monogyna*), por su parte, ha sido asociado a los ritos de fertilidad desde el origen de las civilizaciones humanas. La costumbre de celebrar la llegada de mayo y de coronar a la reina de mayo con espino es anterior al cristianismo. En la tradición popular inglesa, las flores blancas de este árbol son tenidas por augurio de muerte o de desgracias para los habitantes de la morada en la que sean introducidas, acaso como consecuencia de que en los antiguos ritos del Día de Mayo se incluían sacrificios humanos. El muérdago (*Viscum album*) era sagrado para los druidas en tiempos anteriores al cristianismo, en Galia, Bretaña e Irlanda. Ramas de este árbol (la «Rama Dorada» original) eran portadas para anunciar el Año Nuevo. En la mitología escandinava el dios benévolo Balder muere por un dardo de muérdago; por todo ello sólo puede cultivarse en la copa de los árboles y quienes se encuentren debajo de él deben besarlo como signo de paz y de amor. En la tradición germánica, el muérdago otorga el poder de ver los fantasmas y de hacerlos hablar.



▲LA MANDRÁGORA
Esta ilustración representa la superstición de atar el perro a la planta para evitar oír sus aullidos cuando arranca sus raíces.

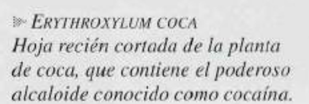
▼DÍA DE MAYO
En las culturas antiguas la reina de mayo era condenada a morir para asegurar una buena cosecha.



HIERBAS QUE CAMBIARON EL MUNDO

La vida de los pueblos y la de las plantas se encuentra más fuertemente vinculada de lo que suele creerse. El poder que poseen algunas hierbas para modificar nuestro comportamiento psicológico ha revolucionado la medicina y traído la riqueza a aquellos que la cultivaban, manufacturaban y comerciaban con ellas. En algunos casos, estas hierbas han llegado a asumir un importante valor social y religioso. La dedalera (especie del *Digitalis*) es una flor silvestre y una medicina tradicional que acabó convirtiéndose en droga trascendental. El opio fue causa de guerras y, junto a la coca, sigue siendo fuente de permanentes conflictos. Paracelsus (h.1493-1541) escribió que «Toda sustancia es venenosa; no hay una sola que no lo sea. Sólo la correcta dosificación separa al remedio del veneno».

◄ UTILIZACIÓN DE LA COCA
Petaca inca para guardar hojas de coca. Las hojas se mascaban, como estímulo físico durante el trabajo diario, y eran una valiosa mercancía dentro de un sistema comercial basado más bien en el trueque que en la moneda.



► *ERYTHROXYLUM COCA*
Hoja recién cortada de la planta de coca, que contiene el poderoso alcaloide conocido como cocaína.

PIPA DE OPIO
El opio, que llegó a China procedente de la isla de Java en el siglo XVII, fue causa de graves conflictos sociales.

DIOSA DEL OPIO
Estatua coronada con semillas de amapola, procedente de Iraklión, Creta, fechada entre el 1400 y el 1100 a.C. Los griegos consagraban las semillas de opio a la diosa de la noche, de los sueños y de la muerte.

COLQUICO (*COLCHICUM AUTUMNALE*)

Remedio para la gota y clave para la ingeniería genética

Las propiedades venenosas de las especies de *Colchicum* probablemente eran conocidas ya en el antiguo Egipto; en Grecia, fue usado como analgésico para el dolor causado por la gota, y también como veneno. La extremada toxicidad de esta planta le ha valido el nombre de «arsénico vegetal». El constituyente activo es el alcaloide tóxico colquicina. Se ha conservado como una medicina tradicional para el tratamiento de la gota, y sus efectos sobre las células ha revolucionado el cultivo de plantas. Aplicada a las células de las plantas en el momento de su división se puede manipular el número de cromosomas, volviendo estéril los híbridos fértiles, y causando mejorías —como un aumento del tamaño y del vigor— en plantas alimenticias y ornamentales.

COCA (*ERYTHROXYLUM COCA*)

Anestésico local y base de un famoso refresco

Al menos desde el 500 a.C. los pueblos que habitaban en el actual Perú masticaban hojas de coca; pequeñas bolsas conteniendo hojas de coca han sido encontradas en urnas funerarias o junto a los cuerpos momificados de caciques Nazca, en el periodo pre-incaico. La primera descripción detallada de la coca la elaboró Nicolás Monardes en 1565. El alcaloide cocaína fue aislado en 1860, y se utilizó por primera vez como anestésico local en 1884 para una operación indolora de cataratas. El uso público de cocaína y de hojas de coca estuvo muy difundido durante el siglo XIX, sobre todo en las clases altas de la sociedad. El vino de coca se convirtió en una moda y, tras la instauración de la «Ley seca» en Estados Unidos, surgieron numerosas imitaciones sin alcohol. Una de las más populares fue la realizada por John Pemberton, quien en 1886 produjo el «Brebaje intelectual y la bebida de la abstinencia», a la que llamó *Coca-Cola.* Sólo a partir de la prohibición de la cocaína, en 1902, se utilizó para hacer esta bebida coca descocainizada. En cuanto a su uso como anestésico para cirugías, fue reemplazada por sustancias sintéticas, tales como la procaína.

CORNEZUELO (*CLAVICEPS PURPUREA*)

A lo largo de la historia se pueden encontrar toda clase de argumentaciones acerca de una plaga de hongos que afecta al centeno. Los alcaloides del cornezuelo, de importante valor medicinal, fueron aislados entre 1906 y 1920, sobre todo la ergonovina y la ergotamina; estas drogas se han demostrado muy efectivas en el tratamiento del parto, hemorragias puerperales y jaqueca. Otro derivado del cornezuelo, el ácido lisérgico (LSD), nació en 1943, aunque fue en los años 70 cuando causó gran sensación como poderoso alucinógeno. A pesar de que no crea adicción, su consumo ha sido causa de psicosis, suicidio, homicidio, aborto y anomalías congénitas.

KHELLA (*AMMI VISNAGA*)

Antiasmático

Los frutos aromáticos del Ammi visnaga han sido utilizados como medicina desde los tiempos del antiguo Egipto, sobre todo en el tratamiento de los cálculos de riñón. Contiene diversos cromonas, incluyendo la khellina, que es un relajante de los músculos de las vísceras. Fue aislado por primera vez en 1879, pero en 1946 un farmacólogo egipcio descubrió que un extracto de esta hierba tenía poderosos efectos sobre los bronquiolos y las arterias coronarias, permitiendo un mayor control de los síntomas asmáticos. Fueron sintetizados más de 670 compuestos antes de la producción del cromoglicato de sodio, un biscromo que previene el efec-



DIOSCOREA
Hojas y (a la derecha) raíces secas de Dioscorea villosa, *una de las varias especies de este género del que se extraen las saponinas, que luego son convertidos en hormonas esteroides.*

to de las sustancias antialergénicas responsables de los ataques de asma.

VINCAPERVINCA DE MADAGASCAR (*CATHARANTHUS ROSEUS*)
La lucha contra el cáncer
El vincapervinca de Madagascar es un ejemplo muy citado de «droga prodigiosa», que demuestra una vez más la importancia de proteger la vegetación tropical debido a la importancia de sus constituyentes activos. El análisis de los alcaloides de esta planta comenzó en los años 20, llegándose a describir más de 70. De ellos, la vinctristina y la vinblastina se utilizan en la actualidad en el tratamiento de la leucemia aguda, el mal de Hodgkin y otras clases de cáncer que eran considerados incurables hasta hace poco tiempo.

REINA DE LOS PRADOS (*FILIPENDULA ULMARIA*)
La planta aspirina
El analgésico salicílico fue aislado por primera vez de las hojas de *Filipendula ulmaria* en 1827. El ácido salicílico se obtuvo en 1838 y fue sintetizado en 1859, aunque entonces sólo se le consideraba apropiado para el tratamiento de algunas enfermedades de la piel. Sin embargo, de allí saldría la base del ácido acetilsalicílico, producido por primera vez en 1899 y llamado aspirina a partir de *Spirea ulmaria*, nombre científico antiguo de la *Filipendula ulmaria*. La aspirina es, en la actualidad, el medicamento de mayor consumo en el mundo entero, recomendado para el tratamiento de más de 40 dolencias distintas. Últimamente se ha descubierto que la aspirina puede incluso prevenir el infarto y el paro cardíaco en pacientes proclives a estos males.

ÑAME (*DIOSCOREA SPECIES*)
Base de la píldora anticonceptiva
El descubrimiento de las hormonas es un acontecimiento muy tardío en la historia de la medicina. No fue hasta 1934 cuando se aisló la cortisona, tras lo cual se prestó especial atención a las plantas cuyas saponinas podían ser convertidos, mediante métodos económicamente muy convenientes, en esteroides y otras drogas. Del ñame se obtiene el diósgeno, y a principios de los años 40, manteniéndolo en secreto, se produjeron varios kilogramos de esta hormona, que en el mercado alcanzaba un valor de 80.000 dólares el kilo. El cultivo a gran escala de ñame para la producción de drogas esteroides —corticoides, píldoras anticonceptivas, agentes anabolizantes y hormonas sexuales— se ha convertido en una verdadera industria en México, país que produce más del 80% de la materia prima para la elaboración de drogas esteroides.

SEMILLAS DE OPIO (*PAPAVER SOMNIFERUM*)
El analgésico insustituible
La utilización del opio es tan antigua como la medicina misma; jamás ha habido un analgésico más efectivo. El uso del opio se encuentra testimoniado ya en placas de cerámicas sumerias del 4to. milenio a.C., y también los antiguos griegos lo conocieron. Es el más poderoso analgésico del mundo, así como la droga que se utiliza en casos de graves accidentes o para aliviar el sufrimiento de enfermos terminales. Es asimismo una de las sustancias que mayor adicción genera. Durante el siglo XIX, el comercio internacional de opio llegó a ser un negocio de gran importancia. Cuando China intentó atajar los problemas sociales causados por la adicción al opio mediante la prohibición del comercio exterior de esta sustancia, Inglaterra declaró la guerra; conocida justamente como la Guerra del Opio, la victoria de los ingleses sirvió, de paso, para que Hong Kong pasara a formar parte del Imperio Británico. La morfina es el más fuerte de los 20 o más alcaloides contenidos en el opio; sus efectos son poderosamente analgésicos, eufóricos y narcóticos. Fue el primer alcaloide aislado en la historia de la química, hecho que tuvo lugar en 1806. Los alcaloides opiáceos, que incluyen asimismo a la codeína y la metadona, no pueden ser sintetizados. De ahí que el cultivo y tratamiento del opio por la industria farmacéutica sea un negocio de primera magnitud dentro del comercio internacional.



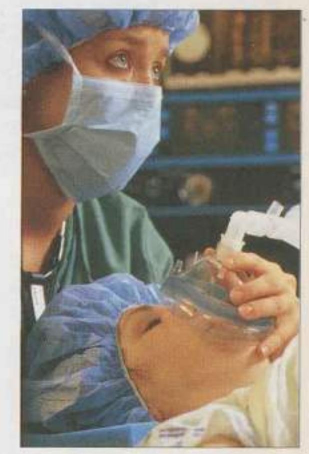
CULTIVO DE LA QUINA
Arbol de quina (Cinchona *esp.) cultivado en Java. La demanda de corteza de este árbol para el tratamiento de la malaria ha llevado a muchos estudiosos a investigar las especies de las que es posible extraer alcaloides. En muchas áreas del sudeste asiático se han establecido plantaciones. Tras la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron drogas sintéticas para el tratamiento de la malaria, y tras el advenimiento del DDT las poblaciones del mosquito que contagiaba la enfermedad se han visto muy reducidas, aunque la resistencia frente a las drogas sintéticas ha aumentado desde entonces.*

PAREIRA (*CHONDRODENDRON TOMENTOSUM*)
Veneno para las flechas y relajante muscular
Extraído del tallo de las largas lianas de la selva, *Chondrodendron tomentosum* es uno de los ingredientes más tóxicos del curare, especie de goma negra que causa instantáneamente la parálisis muscular. En muchas zonas de Suramérica los nativos cazaban con flechas embebidas de curare, que tiene además la virtud de no envenenar la carne de la presa. El curare fue utilizado por primera vez como ingrediente de anestesia total en 1942; en la actualidad es un elemento esencial en la actividad quirúrgica. No puede ser sintetizado, de modo que debe obtenerse a partir de cosechas de la planta silvestre.

QUINA (*CINCHONA SPECIES*)
La primera medicina contra la malaria
Hacia finales del siglo XVII, la corteza de quina empezó a ser demandada en el mundo entero como medicina contra la malaria, y vastas cantidades de la misma fueron exportadas desde Perú y Bolivia. En 1820 fue aislado el alcaloide quinina, desencadenándose una fuerte competencia en la producción del mismo. *Cinchona ledgeriana* tiene el mayor contenido de alcaloide conocido hasta ahora; el monopolio mundial de esta especie pertenece a las plantaciones alemanas en Java.

RAUVOLFIA SERPENTINA
El primer tranquilizante
Las más tempranas menciones del Rauvolfia serpentina se encuentran en el *Charaka Samhita*, un gran tratado de medicina hindú escrito en el siglo VII a.C., cuando esta planta se utilizaba para tratar las mordeduras de serpiente y el «mal de la luna» (la demencia). Su alcaloide principal, la reserpina, fue aislado en 1952, y el término «tranquilizante» se acuñó al año siguiente, cuando fueron descritos los efectos de la reserpina sobre el sistema nervioso central. Los alcaloides de esta planta revolucionaron el tratamiento de los pacientes psicóticos e impulsaron el avance de los medicamentos contra la hipertensión.

RAUVOLFIA
Hierbas calmantes utilizadas en India y en el Lejano Oriente. Su química fue descrita en Java en 1887.



PAREIRA EN CIRUGÍA
Antes de la utilización de la tubocurarina, derivada de la pareira, la relajación muscular en el quirófano se obtenía mediante la anestesia profunda, con los considerables riesgos que ello implicaba.

LA DROGA PRODIGIOSA
Catharanthus roseus *fue descrita en los años 60 como una medicina para la diabetes, pero sus efecto sobre los glóbulos blancos ha hecho que se utilice sobre todo en el tratamiento de diversas clases de cáncer.*

LIBROS DE HIERBAS

El saber acerca de las hierbas se ha transmitido de generación en generación a lo largo de muchos siglos. En torno a 1970 se descubrió, en el norte de Irak, la tumba del hombre de Neanderthal, que hace cerca de 60.000 años fue enterrado allí rodeado de flores. Analizando esos fragmentos de plantas se llegó a la conclusión de que se trata en su mayor parte de hierbas que aún son utilizadas por la gente del lugar; una de ellas era la milenrama (*Achillea millefolium*). Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, las tradiciones ligadas a las hierbas se transmitieron en forma oral, con frecuencia solamente entre el círculo de iniciados y con fines rituales o medicinales. En algunas culturas, como las de los pueblos amazónicos, estas costumbres se han mantenido hasta nuestros días.







"HIERBAS CURATIVAS"
Extraído del Libro Ilustrado de la Familia, *Leipzig, 1901.*

De todas formas, las amenazas que penden sobre algunos hábitats naturales, como la selva tropical, no consisten tanto en el riesgo de extinción de determinadas especies vegetales como en el progresivo abandono de las técnicas tradicionales para su aprovechamiento. El conocimiento que se transmite por vía oral puede desaparecer en el término de una generación si las influencias externas hacen que las prácticas tradicionales caigan en desuso.

ANTIGUOS TESTIMONIOS SOBRE HIERBAS

China es reconocida como la primera cultura que dedicó estudios serios a las hierbas, ya que es allí donde se conserva la tradición más larga e ininterrumpida sobre conocimientos ligados a las plantas; algunos tratados chinos antiguos sobre hierbas siguen siendo utilizados en nuestros días. Se poseen múltiples testimonios de la antigua medicina ayurvédica: en el *Rig Veda*, libro sagrado de la India, anterior al 2000 a.C., se encuentran menciones de hierbas diversas. Se sabe, por otra parte, que existieron libros caldeos sobre hierbas, que datan aproximadamente del 5000 a.C., y existen tablas de cerámicas asirias cercanas al 2500 a.C. en las que se describen unas 250 hierbas. No cabe la menor duda de que en el antiguo Egipto, hacia el año 3000 a.C., se tenía ya un conocimiento bastante profundo de algunas hierbas, a pesar de que los testimonios escritos no sean suficientes como para ampliar las investigaciones arqueológicas; de todas formas, en las paredes de construcciones funerarias y en esculturas que se remontan a antes del 2000 a.C. se encuentran ilustraciones de hierbas. Se trata de dibujos que poseen un valor simbólico y decorativo, de forma que con frecuencia resulta difícil identificar la especie en la que están inspirados, aunque no por ello pierden su valor de testimonio acerca de la familiaridad que se tenía con el uso de las hierbas para diversos fines. Nos ha llegado información de ello a través del papiro de Ebers (h. 1500 a.C.), que testimonia una antigua utilización de hierbas tales como el saúco y el ajenjo, y de determinados fragmentos del siglo II d.C., algunos de ellos escritos en griego, que registran tradiciones egipcias sobre hierbas, tradiciones que pasaron a los coptos, cristianos primitivos descendientes de los antiguos egipcios.

LIBROS MANUSCRITOS SOBRE HIERBAS

Antes de la invención de la imprenta, en 1440, los libros sobre hierbas se escribían e ilustraban a mano. A veces se hacían numerosas copias, lo cual daba lugar a errores y modificaciones entre las versiones diversas. Los tratados de hierbas más antiguos mezclan mito y magia con descripciones y usos. Contienen información que ya era considerada antigua por los autores de estos tratados, y con frecuencia exhiben influencias de otras culturas, comunicadas a través de los viajes y de los intercambios comerciales. El *Antiguo libro de medicina de Bald* (h. 900 d.C.) incluye, por ejemplo, descripciones detalladas de las plantas del lugar y las prescripciones sirias enviadas al rey Alfredo por el Patriarca de Jerusalén, junto a alusiones a los poderes mágicos de determinadas plantas, creencia común a muchas culturas antiguas. Un libro sobre hierbas escrito en el siglo XIII por médicos de Myddfai, Gales, contiene conocimientos que se remontan a los druidas. Éstos, a su vez, habían acusado el influjo de la medicina de la antigua Grecia y de los trabajos de Hipócrates. Uno de los mejores ejemplos de las primeras ilustraciones de hierbas impresas en libro lo encontramos en el *Herbarius zu Teusch*, impreso en Mainz en 1485 y profusamente copiado con posterioridad. Los dibujos realizados por Leonhard Fuchs para el *Neue Kreuterbuch* (1543) y el *De historia Stirpium* (1545) fueron también objeto de numerosas copias en todo el continente europeo durante el siglo XVI. A finales del siglo XVII los libros sobre hierbas se unieron a aquellos sobre métodos de destilería, con cuidadas recetas, notas y advertencias provenientes de las grandes casas. Mucha de esa información hacía referencia a la utilización de las hierbas. También en esta época comienzan a aparecer libros de jardinería, a medida que desde las colonias llegan a Europa especies desconocidas hasta entonces. Durante el siglo XVII la botánica y la medicina adquieren finalmente rango científico por derecho propio.



Kreutterbuch
Deß Hochgelehrten vnnd
weitberühmten Herrn D. Petri Andreæ
Matthioli, Jetzt widerumb mit viel schönen newen
Figuren / auch nützlichen Artzneyen / vnd andern guten
stücken / auß sonderm fleiß gemehret / vnd verfertigt
Durch
Ioachimum Camerarium,
der löblichen Reichsstatt Nürm-
berg Medicum. D.
Sampt dreyen wolgeordneten nützlichen Registern /
der Kreutter Lateinische vnd Deutsche Namen / vnd dann
die Artzneyen / darzu dieselbigen zu gebrauchen /
innhaltende.
Mit besonderem Röm. Kays. Maiest. Privilegio,
in keinerley Format nachzudrucken.
Gedruckt zu Franckfort am Mayn /
M. D. LXXXVI.

PROSPICIENTE DEO OMNIA FLOREBUNT

KREÜTERBUCH (LIBRO DE HIERBAS)
Primera página del Kreüterbuch, de Pierandrea Mattioli, o Matthiolus (1501-1577), médico del emperador Maximiliano II. Fue publicado en 1586, póstumamente, ya que Mattioli había muerto de peste.

PRINCIPALES LIBROS SOBRE HIERBAS

TRATADOS OCCIDENTALES

h. 3000 a.C. *Estudio sobre plantas* *(Historia Plantarum)* y ***Cultivo de plantas*** *(De Causis Plantarum)* de Teofrasto. Analiza un total de 500 clases de hierbas; se basa en los escritos de Aristóteles sobre botánica, a los que se agregan las observaciones del propio autor.

77 d.C. *Historia natural* *(Historia Naturalis)* de Plinio. 37 volúmenes en los que los datos reales se combinan con la fantasía; incluye indicaciones sobre los usos medicinales de las plantas. Marca el origen de la «Doctrina de la posología».



▲ DIOSCÓRIDES
Médico griego, trabajó probablemente para el ejército romano en el siglo I. Fue el autor de De Materia Medica.

Siglo I d.C. *De Materia Medica* de Dioscórides. Es el libro sobre hierbas más influyente de todos los tiempos, referencia obligada para los trabajos sobre el tema a lo largo de 1500 años. Describe unas 600 hierbas, muchas de las cuales siguen vigentes en las modernas farmacopeas.

h. 150 d.C. *De Simplicibus* de Galeno, médico griego oriundo de Próximo Oriente. Sus trabajos, en los que recoge los conocimientos sobre hierbas de su tiempo y propone la teoría de los humores, fueron textos médicos de consulta permanente hasta el Renacimiento, tanto en Europa como en el mundo árabe.

h. 900 *Libro médico de Bald* Manual de un doctor de Sajonia, primer libro europeo sobre hierbas escrito en lengua vulgar.

h. 1000 Canon de medicina de Avicena, el gran médico del mundo islámico. Basado en Galeno y escrito en árabe, fue un libro de consulta permanente hasta el siglo XVII.

h. 1250 *De Proprietatibus Rerum* de Bartolomaeus Anglicus. De estos 19 volúmenes de historia natural, el 17º representa el único libro original sobre hierbas escrito en Inglaterra durante la Edad Media.

1525 *Libro de hierbas de Banckes*. Primer libro de hierbas impreso en Inglaterra. Se trata de una recopilación anónima de textos antiguos, entre los que figura uno del siglo X debido a Aemilius Macer (*De Virtutibus Herbarum*), un poema sobre las virtudes de 77 hierbas, y el famoso discurso para acompañar un envío de romero que el francés conde de Hainault hacía a su hija Philippa, casada con el rey Eduardo I.

1551-68 *Nuevo libro de hierbas* (en tres partes) de William Turner. Es el primer libro inglés sobre hierbas con un cariz científico, ilustrado con más de 400 extraordinarios grabados en madera, muchos de ellos reproducciones de lo dibujos realizados por Leonhard Fuchs para los tratados suizos sobre hierbas.

1570 *Libro de hierbas* de Paracelso (Theophrastus Bombastus von Hohenheim), médico y alquimista suizo. Expone la doctrina de la posología.

1597 *Libro de hierbas o Historia General de las Plantas* de John Gerard, eminente jardinero y herbolario de la época elizabetiana. Basado en el *Cruÿdboeck* (1554) de Dodoens, fue ampliado por Thomas Johnson en 1633; contiene exquisitas descripciones de plantas de todo el mundo.

1629 *Paradisi in Sole Paradisus Terrestris*; 1640 *Theatrum Botanicum* de John Parkinson. Este último es el libro sobre hierbas más extenso de los escritos en inglés. Sin embargo es más conocido el primero, que es sobre todo un libro de jardinería que describe unas 3800 hierbas, divididas en 17 grupos, uno de los cuales consiste en las «extraviadas», que son... ¡las que el autor olvidó incluir en su categoría correspondiente!

1652 *El naturalista inglés* de Nicholas Culpeper. Uno de los libros de hierbas más exitosos de todos los tiempos, contiene descripciones astrológicas, a veces bastante frívolas, de 398 hierbas. Promueve la Doctrina de las posologías y fue tachado de «ignorante» por los naturalistas de su tiempo. *El naturalista inglés ampliado* vio la luz en 1653, seguido de otras numerosas revisiones.

1656 *El arte de lo simple* de William Coles. «Introducción al conocimiento y el cultivo de las plantas» incluye la primera relación del uso de hierbas en el tratamiento de las enfermedades animales.

1710 *Botanología. El libro inglés de las hierbas o la Historia de las plantas* de William Salmon. Se trata del último gran libro sobre plantas anterior a la división entre botánica y medicina.

1838 *Flora Medica* de John Lindley. Un estudio de las plantas de usos medicinales de todo el mundo, escrito por un botánico y horticultor eminente; es una muestra típica del flamante punto de vista científico.

1866 *Guía botánica de salud* de Albert Coffin. Este autor llevó de Inglaterra a América los conocimientos acerca de la aplicación de las hierbas a los tratamientos médicos, convirtiéndose, en 1864, en el fundador del Instituto Nacional de Herboristería Médica.

1931 *Moderno libro de hierbas* de la señora M. Grieve. Sólo comparable al libro de Culpeper en cuanto a la enorme popularidad alcanzada por este volumen. Describe más de 1.000 especies de hierbas.

TRATADOS CHINOS

h. 1000 a.C. *Libro clásico del Emperador Amarillo sobre medicina interna*. Primer tratado sobre los principios de la salud, escrito por Huang Di (Emperador Amarillo), considerado como el padre de la medicina china; vivió aproximadamente entre el 2697 y el 2595 a.C.

25-220 d.C. *Canon de hierbas de Shen Nong* atribuido a Shen Nong, dios de la agricultura y emperador legendario, que habría vivido en torno al 3000 a.C. Contiene información sobre 252 drogas extraídas de plantas.

h. 659 *Materia Médica Tang* de Su Ying. 54 volúmenes sobre plantas chinas. Su redacción fue encargada por el gobierno durante la dinastía Tang.

1590 *Compendium de Materia Medica* de Li Shi Zhen. 52 volúmenes que describen cerca de 2.000 drogas, la mayor parte de ellas extraídas de plantas. Fue revisado en 1765 por Zhao Xue Min, quien le agregó otras 900 drogas.

1970 *Atlas de las hierbas utilizadas corrientemente en la elaboración de las drogas chinas tradicionales* de la Academia China de Ciencias. Es fruto del renovado interés de los comunistas por la medicina tradicional, tras varias décadas de renegar de ella, durante la era del Kuomintang.



▲ PARADISI IN SOLE
Libro de hierbas de John Parkinson (1629); el título es un retruécano sobre el nombre (Park-in-sun, *que en inglés significa «parque al sol»).*

▼ PLANTA DE PIMIENTA
Ilustración de una especie de Capsicum *(siglo XVII).*



TRATADOS AMERICANOS

1569 *Felices noticias provenientes del Nuevo Mundo* del doctor español Nicolás Monardes. Se trata del primer tratado americano sobre hierbas, que fue traducido al inglés, latín, italiano, flamenco y francés con el fin de obtener información acerca de las hierbas descubiertas en el continente americano.

1672 Nuevas rarezas inglesas descubiertas por John Josselyn. Primer compendio sobre el cultivo de plantas europeas en Norteamérica, escrito con la intención de contribuir a la labor de los colonos en un territorio que les resultaba poco familiar.

1672 *El naturalista americano* de William Hughes. Célebre por incluir el chocolate.

1715 *El libro de hierbas del Mar del Sur* de James Petiver. Primer libro en inglés sobre las hierbas de Perú y Chile.

1835 *Nueva guía para la salud, o Botánica familiar*; 1841 *Materia Médica Thomsoniana* de Samuel Thomson. Hierbas originarias de América y terapias sugeridas por el autor como médico naturalista.

Diseño de un jardín de hierbas

El jardín de hierbas puede adoptar cualquier forma y tamaño. No necesariamente debe estar en un lugar soleado ni al descubierto; hay hierbas que pueden crecer en la sombra, en abundante tierra húmeda, e incluso directamente en el agua. El tipo más usual de jardín consiste en pequeños arriates o contornos de hierbas aptas para uso culinario, que pueden alcanzarse fácilmente desde la cocina. Sin embargo, con la misma dedicación se puede tener un jardín de plantas para uso medicinal, o de especies provenientes de diversas latitudes del planeta. Se puede optar por un único género de hierbas o bien por plantas características del jardín de un monasterio medieval. Las posibilidades son infinitas. Parte del atractivo de dar forma a un jardín de hierbas consiste justamente en la búsqueda y localización de las plantas, que puede convertirnos en expertos a medida que vamos formando nuestro jardín. En esta sección encontrará ideas y sugerencias para jardines clásicos o románticos, urbanos o rurales, así como diseños para macetas y recipientes.



Una bordura en relieve
Para crear un bonito parterre en relieve de hierbas se ha utilizado piedra natural.



Un diseño elegante
Diseño de un jardín hipoalargénico siguiendo un esquema clásico que hace un óptimo aprovechamiento de un espacio restringido. Los contrastes de texturas y de colores realzan el interés de la división geométrica; hay plantas de maceta, trepadoras y otras delgadas y altas destinadas a crecer hacia lo alto.

En la planificación de un jardín es importante tener en cuenta las consideraciones prácticas. Cualquiera que sea su estilo y sus intereses, no se deje llevar por el entusiasmo; lo mejor es aplicarse a algo que está en la medida de sus posibilidades en cuanto a espacio, tiempo y dinero.

La sección *Cultivo de hierbas*, al final de este libro (pp. 374-393) le servirá para ampliar información acerca de todas las etapas de la planificación y realización de un jardín. Debemos aprovechar al máximo el espacio disponible, manteniéndonos dentro de los límites de nuestra experiencia en jardinería. La mejor forma de comenzar es tomando lápiz y papel. Haga una lista de los elementos a tener en cuenta en la elaboración de su plan: dimensiones, tipo y condiciones del suelo, el trazado actual del espacio y la cantidad de sol y de viento que el jardín recibirá a lo largo de los distintos momentos del día y del año. Precise las situaciones extremas —mayor cantidad de sol y de viento, las zonas más protegidas, y así sucesivamente— y los problemas, tales como las malezas permanentes. Es importante tener en cuenta el entorno; por ejemplo, un árbol puede servir de sustento a los lúpulos, que a su vez darán sombra a las hierbas del bosque, pero éstas no deberán invadir la zona reservada a las plantas de tomillo. Asimismo, son importantes los accesos y los miradores. Si lo que se quiere es recoger hierbas a lo largo de todo el año, se deben prevenir senderos que sean practicables en cualquier clima, o caminos de guija, y además el jardín no deberá estar lejos de la puerta de casa. O quizá usted piense sobre todo en un lugar para relajarse, en cuyo caso lo preponderante será que el jardín sea un lugar acogedor para permanecer en él, acaso con algún cenador de plantas fragantes.

¿Clásico o romántico?

Una vez se haya tomado una decisión sobre estos aspectos prácticos, el paso siguiente es la consideración del estilo. Básicamente, se trata de escoger entre un diseño clásico y otro romántico, pero sin dejar de tener en cuenta la armonización entre el jardín de hierbas y el resto del jardín. Los jardines clásicos tienen un trazado geométrico, por lo general subdividido por senderos o setos enanos dispuestos en compartimientos simétricos. Éstos pueden tener un trazado rectangular, cuadrado, circular, en forma de estrella o triangular, o bien combinar varias figuras; en cualquier caso, lo esencial es fijarse una norma a seguir. Es una forma ideal de llenar un espacio vacío, construir un nuevo jardín donde sólo teníamos escombros, eliminar un área invadida de hierba silvestre o aprovechar un patio poco atractivo. El jardín informal de hierbas es la mejor solución para la adaptación de espacios tales como los contornos ya existentes, o para encontrar ubicación para determinadas hierbas; por ejemplo, la colocación de hierbas mediterráneas en una elevación seca y soleada.

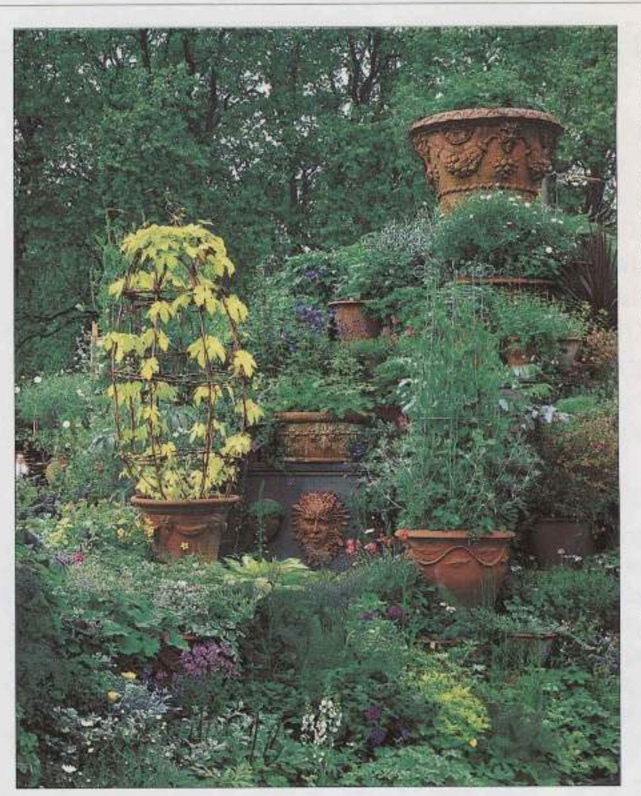
Diseños clásicos

En la medida en que incluye mayores cantidades de hierbas cercadas por setos y/o por materiales de construcción, un jardín clásico de hierbas puede redundar en un mayor empeño de tiempo y dinero, especialmente si se hace necesario con-



Jardín de hierbas con un trazado clásico
*Este jardín se dispone en canteros simétricos, rematados por setos de boj (*Buxus sempervirens*). El elemento vertical viene dado por los arbustos recortados, los setos y el emparrado y sus rosales.*

tratar los servicios de un profesional para realizar la construcción. Lo cierto es que los jardines con un trazado clásico son muy sencillos de cultivar y de cuidar, y además resultan atractivos desde el momento mismo de su disposición, a diferencia de los jardines románticos, para cuyo lucimiento se debe aguardar hasta el crecimiento de las plantas. En este sentido, debe decirse que la composición de un jardín clásico va más allá de un mero ejercicio estético; las pequeñas parcelas que resultan de él proveen una base ordenada y práctica para el crecimiento de las especies plantadas. De esta forma, se puede cultivar cada especie en su propio compartimiento, o bien utilizar las divisiones para separar distintas clases de cultivos: las hierbas medicinales pueden disponerse según su utilidad (afecciones bronquiales, dolencias del corazón, disturbios nerviosos, problemas digestivos, y así sucesivamente); o bien cultivar plantas medicinales tradicionales separándolas en regiones de origen, como se ha hecho en el Jardín de las Medicinas del Mundo, en el Chelsea Physic Garden de Londres. Otra posibilidad consiste en seleccionar las plantas que cultivar tomando el color como criterio; en este caso, se puede utilizar la misma hierba en sus diferentes colores. Gervase Markham (*The English Husbandman*, 1613) recomienda formar bloques de blanco, «colores mezclados» y claveles rojo sangre; también se pueden alternar hierbas de diversos colores, tales como artemisas de hojas grises con salvia o *perilla* de hojas moradas.



◄ RECIPIENTES DE JARDÍN
*Puede disponerse un jardín entero a base de recipientes, a los que se puede dotar de una atractiva disposición escalonada, o bien colocarse en medio de otras plantas. Las plantas colgantes pueden resultar especialmente atractivas en grandes macetas dotadas de un bastidor para que la planta pueda agarrarse, como es el caso de este lúpulo dorado (*Humulus lupulus «Aureus»*).*

▼ LAS HIERBAS COMO PLANTAS DE JARDÍN
Hierbas tales como la lavanda pueden convertirse en plantas de jardín, más allá de sus propiedades especiales. En este caso, el morado oscuro de Lavandula angustifolia *(cardos corredores) sirve de ribete para un contorno dominado por un erizado* eryngiums.



DISEÑO ROMÁNTICO

Un esquema puede comenzar por un trazado geométrico, pero despojado de la simetría que caracteriza a los jardines tradicionales. Un jardín romántico de hierbas puede adoptar el aspecto del jardín de una casa de campo, de un seto herbáceo o de un jardín rocoso. Esta disposición menos estricta da la posibilidad de incorporar cualquier clase de plantas y de comenzar inmediatamente a realizar el plan concebido, en tanto que un jardín clásico requiere para ello mucho más que un simple esbozo de lo que se quiera realizar. Existen interesantes plantas trepadoras para las paredes y cercos, tales como los abigarrados dulcamaras y akebias estriadas. El terreno que queda libre entre los árboles y los arbustos puede cultivarse con una gama de hierbas. Tanto la asperilla dulce como el abigarrado *Aegopodium podagraria* combinan bien con los bulbos que florecen en primavera, ya que dan nuevo follaje cuando los bulbos comienzan a perder lozanía. Donde se prefiera una cobertura de plantas de hoja perenne se puede utilizar hiedra como planta trepadora o para «alfombrar» la tierra, aun en terrenos con gran presencia de sombra. Las hierbas que requieran condiciones particulares de crecimiento pueden disponerse en espacios aparte: por ejemplo, gaulteria y amamelis en suelos ácidos en un parterre de turba en relieve, o reina de los prados, cálamo aromático y *symplocarpus phoetidus* en limo fértil junto a un estanque.



«POTAGER» DE ESTILO FRANCÉS
Esta parcela de vegetales se vuelve resplandeciente gracias a sus hileras de hierbas y flores. Se consiguen interesantes combinaciones de colores y de texturas, y cultivos tales como la cebolla adquieren un insólito atractivo estético.

HIERBAS CON OTRAS PLANTAS

La creación de un jardín romántico de hierbas ofrece la posibilidad de combinar las hierbas con otras clases de plantas. Muchas hierbas resultan buenas plantas de jardín y poseen sutiles colores que pueden disponerse fácilmente entre los arbustos y otro tipo de cultivos perennes. Por ejemplo, la jabonera de floración tardía, o cultivos de magarza, que resultan excelentes para podar, y diversas clases de salvia, espliego y digitales, cuyos colores y etapas de crecimiento son un excelente complemento para las rosas. Los jardines blancos cautivan la imaginación de los aficionados a las plantas por su atmósfera pacífica; un ejemplo de esta clase de jardines puede encontrarse en las páginas 34-35. Muchas hierbas resultan idóneas por la disposición de sus colores, por su follaje gris plateado o sus flores blancas: artemisa, ameos, mirto, salvia de flores blancas, espliego, mejorana, hisopo y tomillo, para dar algunos ejemplos. Otras hierbas, como el perejil rizado de color gris esmeralda, la albahaca de hojas negras parecidas a la lechuga, tienen colores fuertes y texturas llamativas que se acomodan perfectamente en los parterres y macetas de estratos estivales, proveyendo un útil cultivo de sustitución en el proceso. En Francia, las hierbas se plantan tradicionalmente a lo largo de los cultivos de frutas y vegetales en los jardines ornamentales, conocidos como «potager». Esta opción combina numerosas ventajas, así como la posibilidad de obtener buenos cultivos en espacios reducidos, aprovechando al máximo los exiguos jardines de que suelen estar dotados la casas de las ciudades. En las siguientes páginas sugerimos ideas para este y otros tipos de jardines de hierbas, tanto clásicos como irománticos. Y aun muchos más se le podrán ocurrir a usted a medida que crezca su entusiasmo por conocer y resolver las cuestiones relacionadas con el desarrollo de un jardín.

CLAVES PARA PLANIFICAR EL CULTIVO
La clave que damos a continuación muestra los símbolos y colores utilizados para indicar cada tipo de planta que aparece en los planos de los diseños de jardines de las páginas siguientes:


Árbol


Arbusto


Perenne


Anual/Bianual


Bulbo


Siempreverde

DISEÑO DE JARDINES CLÁSICOS

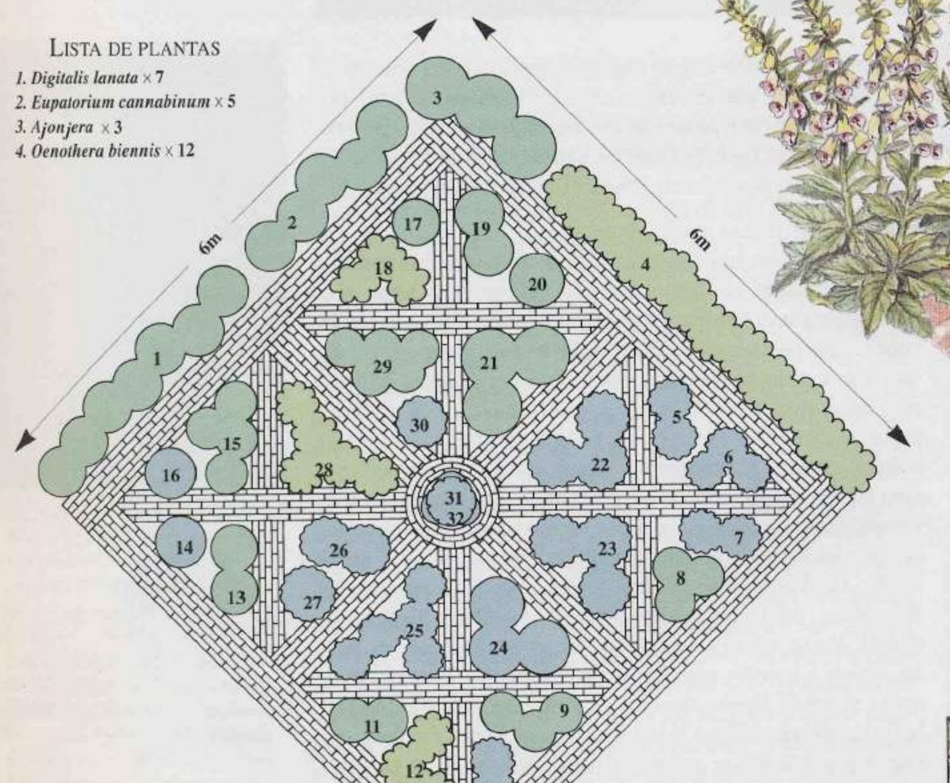
Un jardín de hierbas que tenga un diseño clásico permite cultivar plantas de un modo agradable y ordenado. Es fácil de cuidar y permite el acceso a las hierbas, y al mismo tiempo crea un refugio de colores y aromas sosegados. Elija las hierbas no sólo por sus aromas o sus usos, sino también para realizar combinaciones interesantes de color, textura y hábito: los azules y rosados suaves del espliego (*Lavandula*), el romero (*Rosmarinus*),la ruda (*Ruta graveolens*) y el hisopo (*Hyssopus*), o el atractivo fresco y limpio de la salvia dorada estriada (Salvia officinalis 'Icterina'), el *Origanum onites* y el toronjil (*Melissa officinalis* 'Aurea') con la magarza (*Tanacetum parthenium*).

***Salvia officinalis* 'Icterina' y *Tanacetum parthenium* 'Tom Thumb White Stars'.**
Las hojas de la salvia de estrías doradas se complementan con las flores blancas y el follaje verde brillante de la magarza enana, y ambas alcanzan aproximadamente la misma altura.

JARDÍN GEOMÉTRICO

Todas las plantas de los parterres pequeños han sido elegidas por su desarrollo pulcro con el fin de conservar la forma de los mismos. Es mejor plantar las hierbas altas, como la angélica (*Angelica archangelica*) y el eupatorio (*Eupatorium cannabinum*) en los bordes y no en el centro, ya que podrían abrumar a las demás plantas. La hierba alta menos invasiva es el hinojo (*Foeniculum vulgare*), con su follaje plumoso y su desarrollo tieso y vertical.

UN «COLLAGE» FRAGANTE
La mezcla opulenta de color, textura y fragancia que puede proporcionar un jardín de hierbas es casi infinito. La combinación de plantas tanto aromáticas como coloridas aquí representadas produce un despliegue delicioso de colores y perfumes.

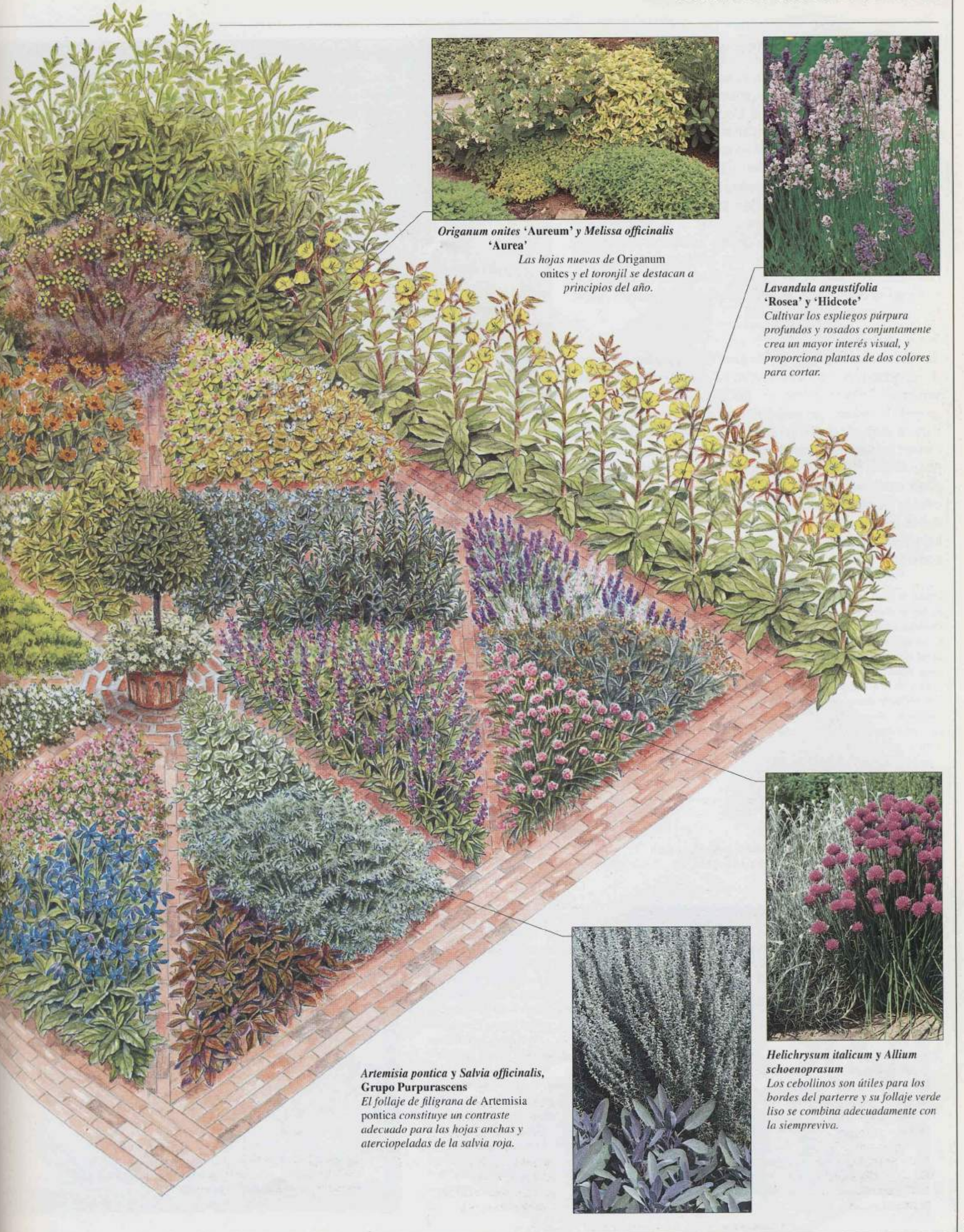


LISTA DE PLANTAS
1. *Digitalis lanata* × 7
2. *Eupatorium cannabinum* × 5
3. *Ajonjera* × 3
4. *Oenothera biennis* × 12
5. *Lavandula angustifolia* 'Rosea' × 2
6. *Lavandula angustifolia* 'Hidcote' × 3
7. *Helichrysum italicum* × 2
8. *Allium schoenoprasum* × 3
9. *Artemisia pontica* × 3
10. *Salvia officinalis* Grupo Purpurascens × 2
11. *Origanum vulgare* × 2
12. *Borago officinalis* × 3
13. *Monarda didyma* × 1
14. *Mentha spicata* × 2
15. *Mentha* × *piperita* × 4
16. *Allium cepa* Grupo Proliferum × 1
17. *Foeniculum vulgare* 'Purpureum' × 1
18. *Calendula officinalis* × 3
19. *Origanum onites* 'Aureum' × 2
20. *Melissa officinalis* 'Aurea' × 1
21. *Calamintha nepeta* × 3
22. *Rosmarinus officinalis* × 3
23. *Hyssopus officinalis* × 3
24. *Mentha suaveolens* 'Variegata' × 3
25. *Thymus serpyllum* 'Pink Chintz' × 5
26. *Thymus vulgaris* × 2
27. *Santolina chamaecyparissus* × 1
28. *Petroselinum crispum* × 5
29. *Tanacetum parthenium* 'Tom Thumb White Stars' × 5
30. *Salvia officinalis* 'Icterina' × 1
31. *Laurus nobilis* × 1
32. *Chamaemelum nobile* 'Flore Pleno' × 1

Las cantidades se refieren al número de plantas de cada conjunto



Borago officinalis* y *Origanum vulgare
Las flores azul intensas de las borrajas se combinan con los capítulos rosa pálidos de la mejorana.



***Origanum onites* 'Aureum' y *Melissa officinalis* 'Aurea'**
Las hojas nuevas de Origanum onites *y el toronjil se destacan a principios del año.*

***Lavandula angustifolia* 'Rosea' y 'Hidcote'**
Cultivar los espliegos púrpura profundos y rosados conjuntamente crea un mayor interés visual, y proporciona plantas de dos colores para cortar.

Helichrysum italicum* y *Allium schoenoprasum
Los cebollinos son útiles para los bordes del parterre y su follaje verde liso se combina adecuadamente con la siempreviva.

***Artemisia pontica* y *Salvia officinalis*, Grupo Purpurascens**
El follaje de filigrana de Artemisia pontica *constituye un contraste adecuado para las hojas anchas y aterciopeladas de la salvia roja.*

UN JARDÍN DE NUDOS

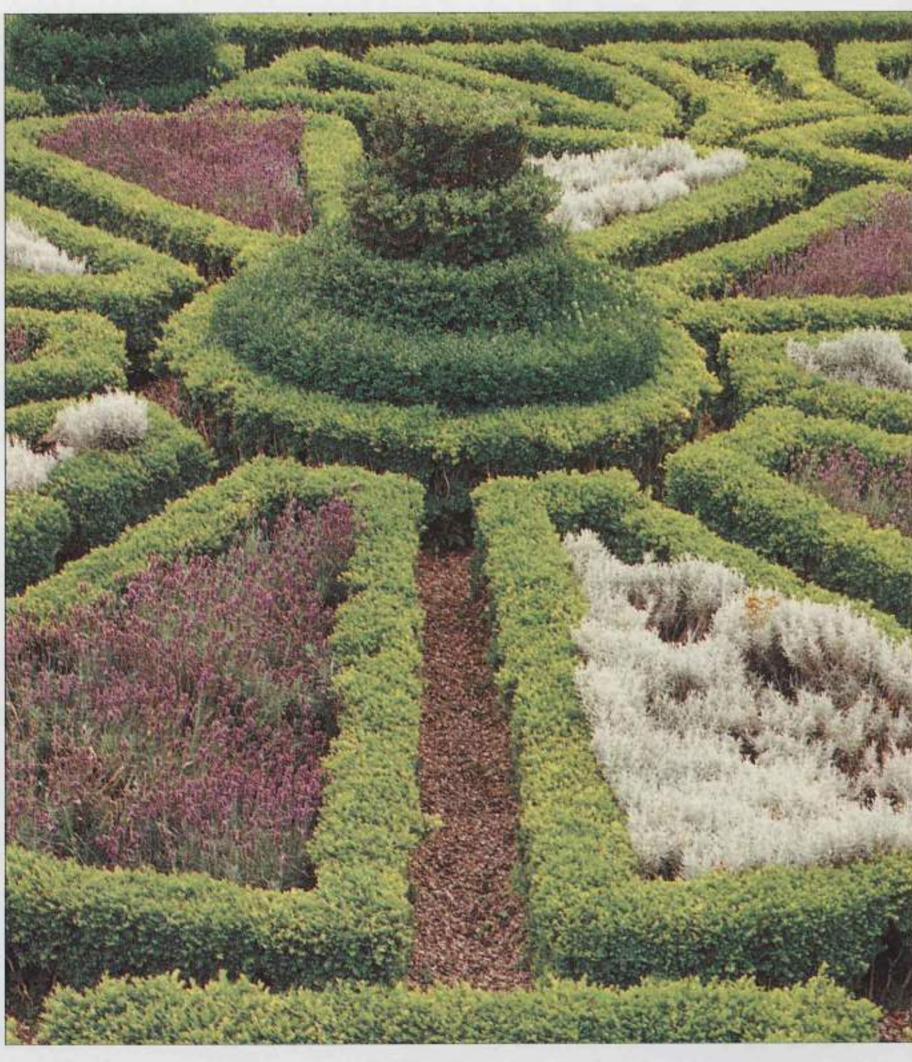
Los jardines de nudos eran el estilo predilecto de la Inglaterra isabelina y expresaban la alegría de vivir, confiada y aventurera, de la época. Compuestos por intrincados dibujos geométricos se disponían setos enanos y/o senderos de hierbas siemprevivas sobre un cuadrado en relieve. Existían dos tipos: nudos cerrados sin acceso, que contenían arena o gravilla de colores y nudos abiertos, cuyos senderos formaban parte del dibujo y cuyos compartimentos estaban repletos de plantas de aroma dulce. En sí, no eran jardines de hierbas, pero la mayoría de las plantas fragantes tan amadas por los isabelinos resultan ser lo que actualmente consideramos hierbas: el romero, el hisopo, la salvia y el espliego se convertían en setos pequeños excelentes, sobre los que se tendía la ropa a secar.

SETOS ENANOS DE BOJ

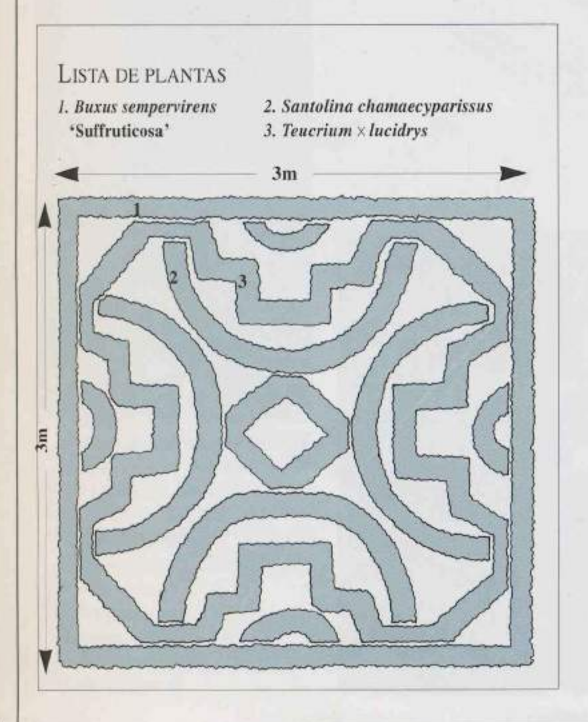
También se utilizaba el boj en gran medida, pero su aroma desagradable cuando lo cortaban se consideraba un inconveniente. Tradicionalmente, los nudos se construían en grupos de cuatro, que podrían tener dibujos similares o no. Para la mayoría de los jardineros actuales, un seto es suficiente, teniendo en cuenta la cantidad de poda necesaria para un seto enano. El dibujo puede ser tan sencillo o complejo como se desee; la única limitación es que los setos enanos llegan a medir 23-30 cm de ancho y los senderos deben medir unos 45 cm de ancho. El dibujo elegido también puede ser simbólico: por ejemplo, las iniciales de un nombre.

INVERTIR EN EL JARDÍN

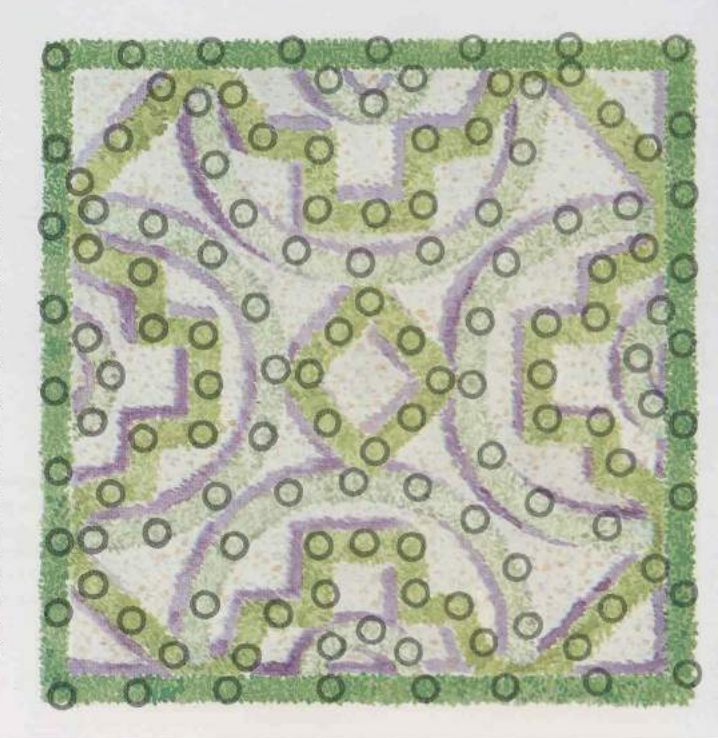
El boj es el mejor seto enano para jardines de nudos, como lo es para cualquier sitio en el que resulte necesario un seto pequeño y compacto. Es de desarrollo más lento pero de mayor duración que cualquier otro y suele ser más caro. Sin embargo, como se cultiva sobre todo para setos, suele venderse con descuento en grandes cantidades. Un seto de boj es para toda la vida, no para algunas estaciones, conque es mejor considerarlo como una inversión. También hay que elegir plantas compactas para cultivar dentro del seto, ya que las hierbas altas que se apoyan sobre el mismo pueden afectar o matar zonas si permanecen allí durante mucho tiempo.



DISEÑO DE JARDÍN DE NUDOS ABIERTO
*Aquí, el contraste de color entre el abrótano hembra (*Santolina chamaecyparissus*) con las secciones de espliego púrpura (*Lavandula*) dentro de los setos de boj (*Buxus sempervirens*) forma una parte integral del diseño. Unos senderos pequeños permiten los cuidados y la poda. A menudo, los jardines de nudos se aprecian mejor cuando todo el dibujo puede verse desde arriba.*



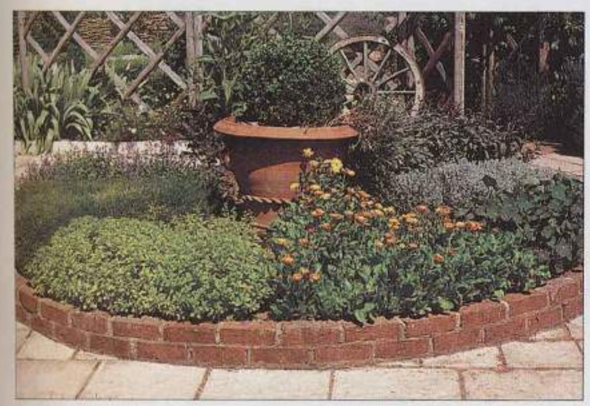
CONTRASTES ENTRE SETOS
*Los elementos de un diseño, especialmente los de un nudo cerrado, se pueden destacar cultivando plantas de distinto color en los bordes de los setos. En éste se han utilizado tres tipos diferentes, que podría tener gravilla coloreada u otro material en los espacios entre los setos. El seto exterior de boj (*Buxus sempervirens*) encierra dibujos repetidos de camedrio para setos (*Teucrium x lucidrys*) y santolinas plateadas. Tenga cuidado y compre la especie de camedrio adecuada, ya que el camedrio para setos podría llevar una etiqueta de *T. chamaedrys*, que es el camedrio para muros más extenso. El camedrio para setos tiene un hábito vertical y pequeñas hojas lustrosas.*



PARTERRES ESTILO RUEDA DE COLORES

Al dividir un jardín en parterres geométricos se obtiene una sensación de orden, se separa el acceso del espacio de cultivo y se simplifica el plantar y las tareas rutinarias. Durante la época medieval y renacentista, los parterres en relieve solían estar presentes en los jardines. En años recientes se han vuelto a poner de moda como parte de las tendencias orgánicas, cuando a través de experimentos se descubrió que las condiciones del suelo mejoraban en gran medida cuando no se lo tocaba. William Lawson (*The Countrie Housewife's Garden,* 1617) consideraba que los parterres en relieve eran esenciales para las plantas que no fueran árboles, porque necesitan condiciones más secas. Se podría discutir este razonamiento, pero es cierto que los parterres en relieve proporcionan un drenado mejor. Este jardín es un ejemplo muy sencillo de algo que se puede construir en un espacio confinado para los ancianos y los discapacitados. En la zona central circular hay mucho sitio para sentarse y los senderos son lo bastante amplios para permitir el acceso en sillas de ruedas. Los jardineros de vista defectuosa podrían preferir un esquema elegido por la gama de los aromas, además del encanto añadido de la textura: el malvavisco sedoso ocasional o la siempreviva espinosa entre la salvia y el tomillo.

SELECCIÓN DE MATERIALES
Si el parterre mide unos 30cm de alto, los materiales más adecuados para el jardín son la leña precortada o los bordes premoldeados; también un muro de ladrillo, si debe contener mayores cantidades de tierra. En teoría, cualquier forma es posible, pero las geométricas son las más fáciles cuando un grupo de parterres están diseñados como una unidad.

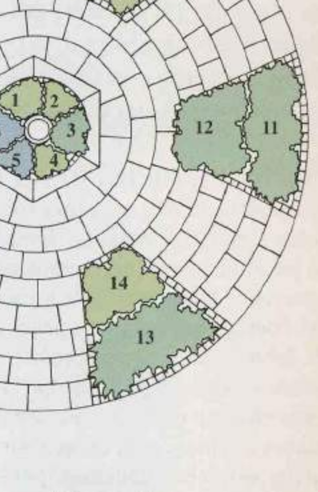


VENTAJAS DE ALTURA
Al levantar los parterres y separarlos de los senderos, el cuidado de las hierbas se hace mucho más fácil. Un parterre aún más elevado hasta una altura conveniente para trabajar, permite el pasatiempo agradable de la jardinería a los ancianos y los discapacitados.

LISTA DE PLANTAS

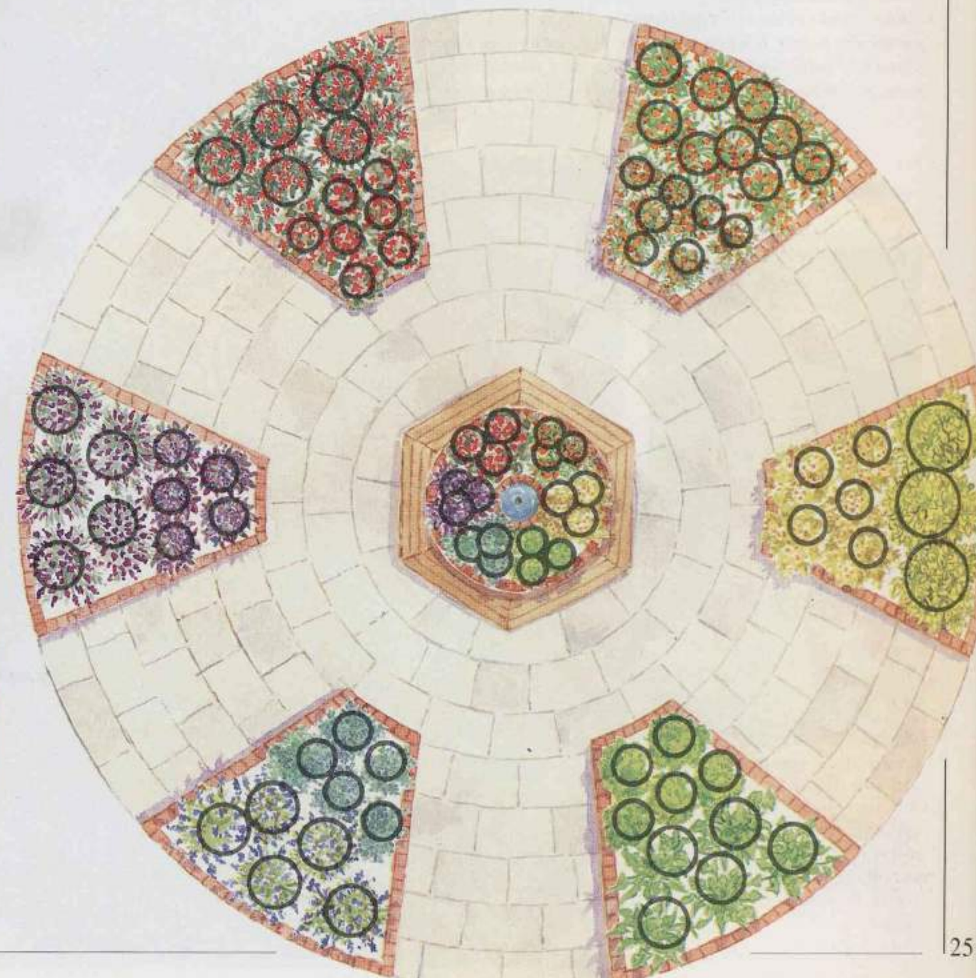
PARTERRE CENTRAL
1. ***Tropaeolum majus* 'Empress of India' x 3**
2. ***Tagetes patula* x 3**
3. ***Tanacetum parthenium* 'Aureum' x 3**
4. ***Petroselinum crispum* 'Moss Curled' x 3**
5. ***Ruta graveolens* 'Jackman's Blue' x 3**
6. ***Salvia officinalis* Grupo Purpurascens x 3**

PARTERRES TRIANGULARES
7. ***Monarda didyma* x 5**
8. ***Tropaeolum majus* 'Empress of India' x 7**
9. ***Calendula officinalis* x 9**
10. ***Tagetes patula* x 7**
11. ***Melissa officinalis* 'Aurea' x 3**
12. ***Tanacetum parthenium* 'Aureum' x 5**
13. ***Rumex scutatus* x 5**
14. ***Petroselinum crispum* 'Moss Curled' x 5**
15. ***Hyssopus officinalis* x 5**
16. ***Ruta graveolens* 'Jackman's Blue' x 5**
17. ***Lavandula angustifolia* 'Imperial Gem' x 5**
18. ***Salvia officinalis* Grupo Purpurascens x 5**



DIÁMETRO 11M
ANCHO DE LOS SENDEROS 1,2 M

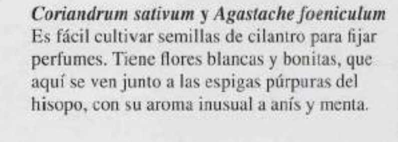
UNA RUEDA DE COLOR
Divertirse con los colores es algo atractivo para los jardineros de todas las edades; este plan de plantado en particular se basa sobre todo en hierbas coloridas de vida corta, de manera que todos los años se pueden introducir cambios para proporcionar interés y desafío.



DISEÑOS CON UN FIN

Estos jardines muestran diseños aptos para diversos fines. Abajo, en una imagen espejada en diagonal, se ilustran plantas fragantes y destinadas a los popurrís; un diseño para obtener un contraste de colores en un pequeño parterre rectangular, tal vez al pie de una pared de la casa y un parterre circular aislado con un sendero de ladrillo aprovisionarán su cocina durante todo el año.

Coriandrum sativum* y *Agastache foeniculum
Es fácil cultivar semillas de cilantro para fijar perfumes. Tiene flores blancas y bonitas, que aquí se ven junto a las espigas púrpuras del hisopo, con su aroma inusual a anís y menta.



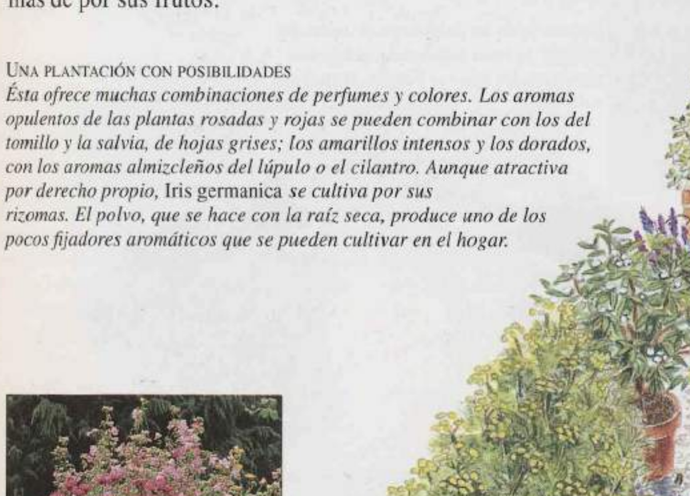
PARTERRE DE HIERBAS PARA POPURRÍ

Las plantas de este esquema sólo son sugerencias y usted podrá cambiarlas como lo desee: por ejemplo, reemplazar un pelargonio de aroma mentolado por uno de aroma a rosas o salvia de hojas verdes en lugar de salvia de hojas púrpuras. Podría elegir las flores pequeñas blancas de la manzanilla doble (*Chamaemelum nobile* 'Flore Pleno') en lugar de las de *Tanacetum parthenium* 'Tom Thumb White Stars'. Cada año se pueden cultivar anuales diferentes: tal vez albahaca de color ópalo oscuro, girasoles y flores de *Nigella sativa* junto a pensamientos, por sus hermosos colores. Los ingredientes esenciales de un popurrí incluyen el espliego y las rosas; se pueden usar casi cualquier tipo, pero *Lavandula angustifolia* 'Hidcote' tiene flores de un púrpura muy oscuro y un aroma muy intenso, y *Rosa gallica* var. *officinalis* es una de las preferidas gracias a sus pimpollos y pétalos rojo profundos y fragantes. Un limonero (o un naranjo) será útil por sus flores y sus hojas, además de por sus frutos.



Dianthus caryophyllus* y *Artemisia abrotanum
El clavel rosa tiene una deliciosa fragancia especiada. El abrótano vertical proporciona apoyo en la parte de atrás; sus hojas sirven para preparar «bolsitas antipolillas».

UNA PLANTACIÓN CON POSIBILIDADES
Ésta ofrece muchas combinaciones de perfumes y colores. Los aromas opulentos de las plantas rosadas y rojas se pueden combinar con los del tomillo y la salvia, de hojas grises; los amarillos intensos y los dorados, con los aromas almizcleños del lúpulo o el cilantro. Aunque atractiva por derecho propio, Iris germanica *se cultiva por sus rizomas. El polvo, que se hace con la raíz seca, produce uno de los pocos fijadores aromáticos que se pueden cultivar en el hogar.*

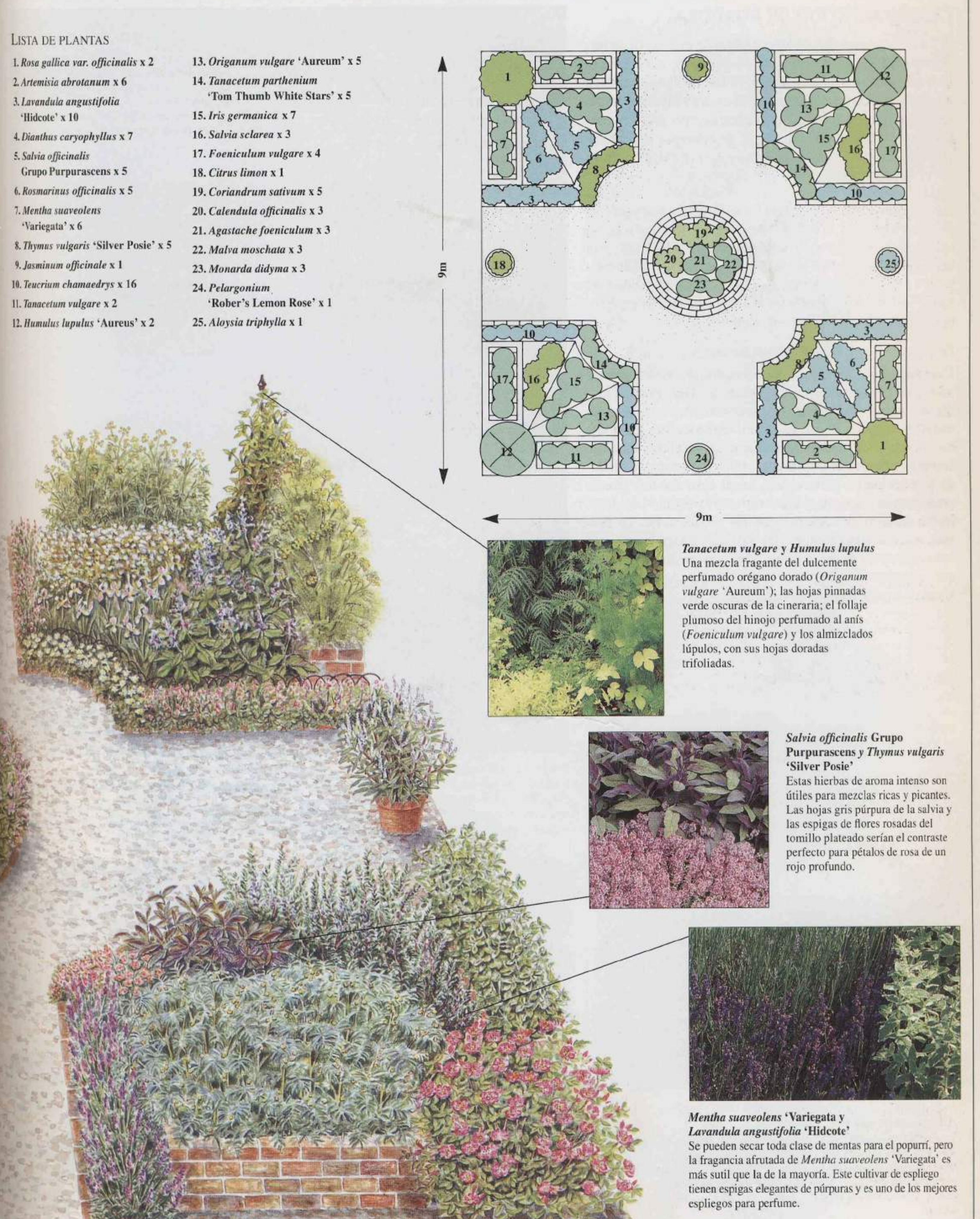


Coriandrum sativum* y *Monarda didyma
En este parterre, el cilantro de flores blancas es bonito entre los rojos y rosas vibrantes de Monarda didyma. Los rosas pasteles suaves de las malvarrosas (esps. de *Malva*) no tienen perfume, pero pueden secarse para darle color al popurrí. Las flores de las maravillas (*Calendula officinalis*) conservan su color anaranjado brillante una vez secas e intensifican los amarillos o dorados cálidos de las mezclas de popurrí cítricos.



LISTA DE PLANTAS

1. *Rosa gallica var. officinalis* x 2
2. *Artemisia abrotanum* x 6
3. *Lavandula angustifolia* 'Hidcote' x 10
4. *Dianthus caryophyllus* x 7
5. *Salvia officinalis* Grupo Purpurascens x 5
6. *Rosmarinus officinalis* x 5
7. *Mentha suaveolens* 'Variegata' x 6
8. *Thymus vulgaris* 'Silver Posie' x 5
9. *Jasminum officinale* x 1
10. *Teucrium chamaedrys* x 16
11. *Tanacetum vulgare* x 2
12. *Humulus lupulus* 'Aureus' x 2
13. *Origanum vulgare* 'Aureum' x 5
14. *Tanacetum parthenium* 'Tom Thumb White Stars' x 5
15. *Iris germanica* x 7
16. *Salvia sclarea* x 3
17. *Foeniculum vulgare* x 4
18. *Citrus limon* x 1
19. *Coriandrum sativum* x 5
20. *Calendula officinalis* x 3
21. *Agastache foeniculum* x 3
22. *Malva moschata* x 3
23. *Monarda didyma* x 3
24. *Pelargonium* 'Rober's Lemon Rose' x 1
25. *Aloysia triphylla* x 1



Tanacetum vulgare* y *Humulus lupulus
Una mezcla fragante del dulcemente perfumado orégano dorado (*Origanum vulgare* 'Aureum'); las hojas pinnadas verde oscuras de la cineraria; el follaje plumoso del hinojo perfumado al anís (*Foeniculum vulgare*) y los almizclados lúpulos, con sus hojas doradas trifoliadas.

***Salvia officinalis* Grupo Purpurascens *y Thymus vulgaris* 'Silver Posie'**
Estas hierbas de aroma intenso son útiles para mezclas ricas y picantes. Las hojas gris púrpura de la salvia y las espigas de flores rosadas del tomillo plateado serían el contraste perfecto para pétalos de rosa de un rojo profundo.

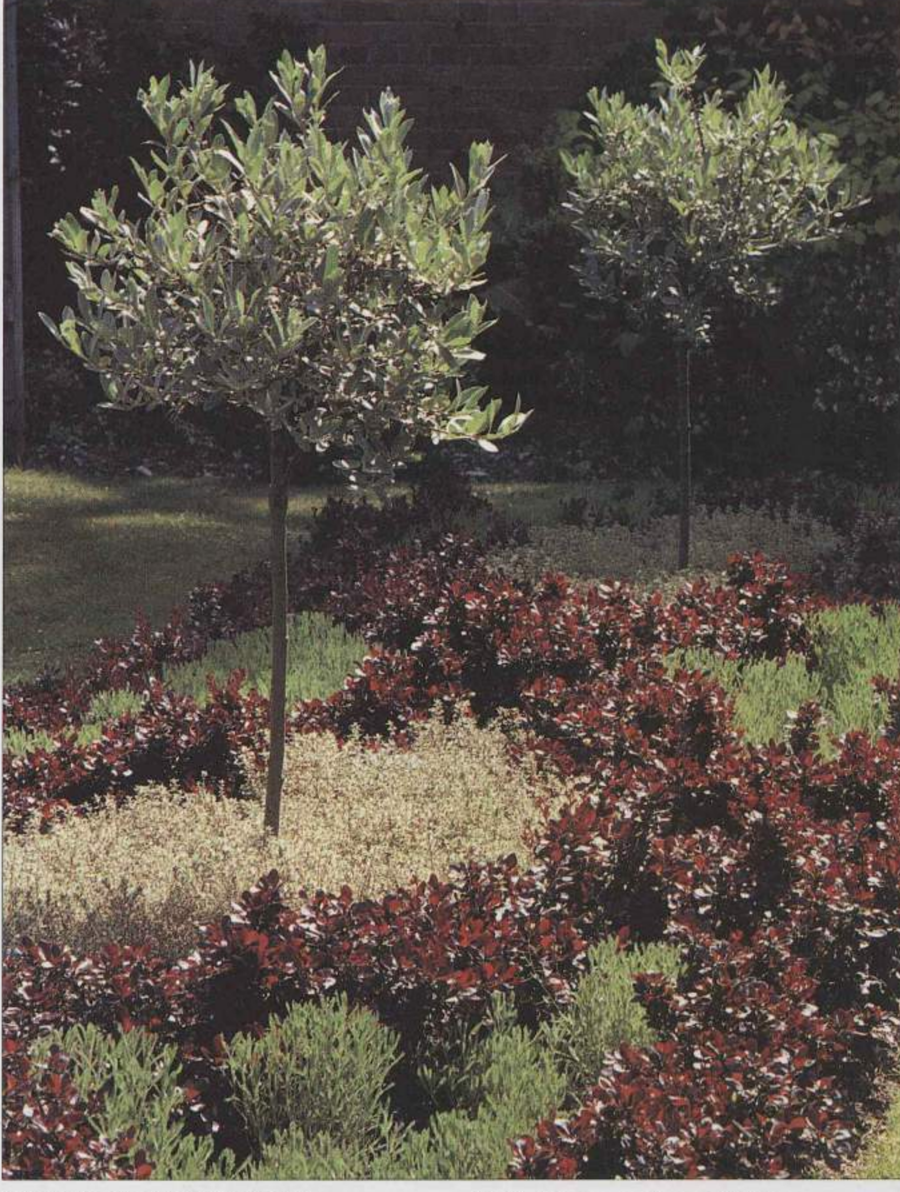
***Mentha suaveolens* 'Variegata y *Lavandula angustifolia* 'Hidcote'**
Se pueden secar toda clase de mentas para el popurrí, pero la fragancia afrutada de *Mentha suaveolens* 'Variegata' es más sutil que la de la mayoría. Este cultivar de espliego tienen espigas elegantes de púrpuras y es uno de los mejores espliegos para perfume.

DISEÑO REPETIDO DE BORDURA

Este diseño para una bordura clásica de hierbas tiene formas sencillas y atrevidas, en unidades que pueden repetirse o repetirse a medias, según se desee. En ella se emplean hierbas siempreverdes vistosas, que ofrecen interés durante todo el año y requieren poco mantenimiento. Unas borduras como éstas se pueden disponer en el extremo de un jardín o a lo largo de una pared de la casa y resultan útiles para cualquier espacio incómodo. También pueden situarse a cada lado de una entrada, o pueden rodear dos o todas, las caras de un jardín de nudos. Desde la época isabelina, el uso de estándares, arbustos altos podados o topiaria, ha sido un truco popular para darle altura y un aspecto digno a un conjunto de plantas bajas. En algunos sitios, como delante de las ventanas de la casa, los estándares pueden resultar inadecuados y podría ser preferible el uso de arbustos podados más pequeños, tal vez globulares.

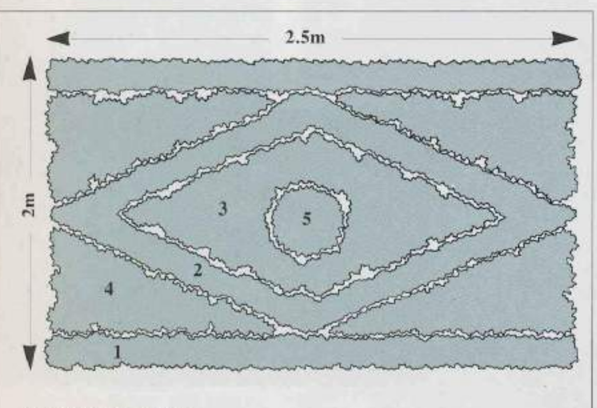
PREPARACIÓN Y CUIDADOS DE LAS BORDURAS

Cuando planifique y construya las borduras, recuerde dejar un espacio suficiente para las plantas del seto. Pueden medir sólo algunos centímetros de ancho al principio, pero alcanzarán unos 23-30 cm de ancho, según cuánto las pode. La conservación consiste en aplicar un «mulch» anual de compost a finales de primavera; podar los setos con cuidado y precisión en primavera o, en el caso del boj (*Buxus sempervirens*), dos o tres veces durante la estación de desarrollo; también hay que recortar las salvias (esps. de *Salvia*). Aunque son perennes, las salvias tienden a volverse leñosas después de tres o cuatro años y es posible que tenga que reemplazarlas. Se puede hacer recogiendo esquejes en verano o a principios de otoño.



PLANTAR EN COLORES CONTRASTANTES
Una bordura formal en el Berkshire, Inglaterra, plantado con Lavandula angustifolia, *setos de opulentos* Berberis thunbergii *f.* atropurpurea *rojo oscuros y un centro de* Thymus vulgaris *'Silver Posie', del que surgen los «estándares» contrastantes de sauces plateados (*Salix alba *var.* sericea*). Este colorido verde, plateado y púrpura funciona bien, pero muchas otras combinaciones pueden resultar igualmente eficaces.*

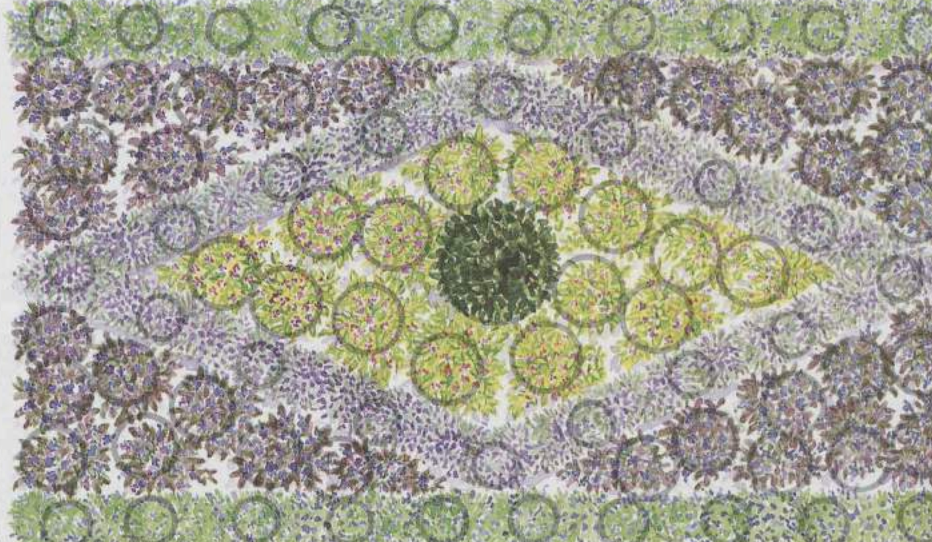
BORDURA EN FORMA DE DIAMANTE
*Si desea adaptar una bordura existente que es más estrecha que la de este plano, podría omitir el seto interior de espliego (*Lavandula angustifolia*). Los laureles (*Laurus nobilis*) se pueden reemplazar por boj (el boj plateado:* Buxus sempervirens *'Elegantissima', sería el más apto), y el seto exterior de* Hyssopus officinale *subesp.* aristatus *por espliego blanco enano (*L. angustifolia *'Nana Alba'). Otra buena combinación sería el tomillo de hoja ancha (*Thymus pulegioides*) y el orégano dorado (*Origanum vulgare *'Aureum').*



LISTA DE PLANTAS

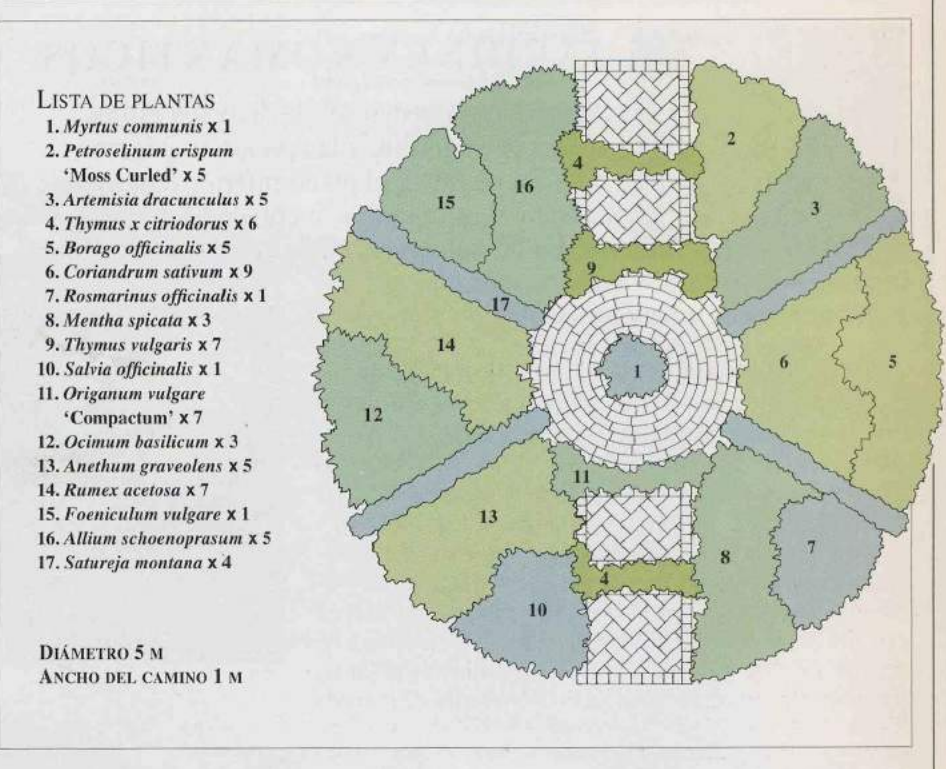
1. ***Hyssopus officinale* subesp. *aristatus* x 20**
2. ***Lavandula angustifolia* 'Hidcote' x 16**
3. ***Salvia officinalis* 'Icterina' x 8**
4. ***Salvia officinalis* Grupo Purpurascens x 14**
5. ***Laurus nobilis* x 1**





UN PARTERRE AISLADO PARA HIERBAS CULINARIAS

Muchas de las hierbas culinarias populares ocupan poco espacio y pueden cultivarse en una superficie bastante pequeña. Un parterre circular de 5m de diámetro proporcionará una excelente gama de hierbas frescas para cocinar y para las ensaladas, con abundantes cantidades para secar y congelar para su uso invernal. Es aconsejable comenzar con más de un ejemplar de cada hierba, aunque una única planta de las hierbas más grandes, como el hinojo (*Foeniculum vulgare*) y romero (*Rosmarinus officinalis*), debería bastar. Si se plantan diversas plantas de la misma especie, se evitará plantar hierbas diferentes demasiado cercanas unas a las otras; se obtendrá un aspecto acabado con rapidez y se asegurará la provisión de hierbas cosechables a las pocas semanas de haberlas plantado. El cilantro (*Coriandrum sativum*) y el eneldo (*Anethum graveolens*) tienden a tener ciclos vitales muy breves, lo que es perfecto si se los cultiva por las semillas, pero se requerirán dos o tres estaciones de sembrado para asegurar una provisión de hojas jóvenes. Aunque el perejil (*Petroselinum crispum*) es bianual, para disponer de provisiones todo el año es mejor hacer dos siembras: una a principios de primavera y otra a finales de verano.

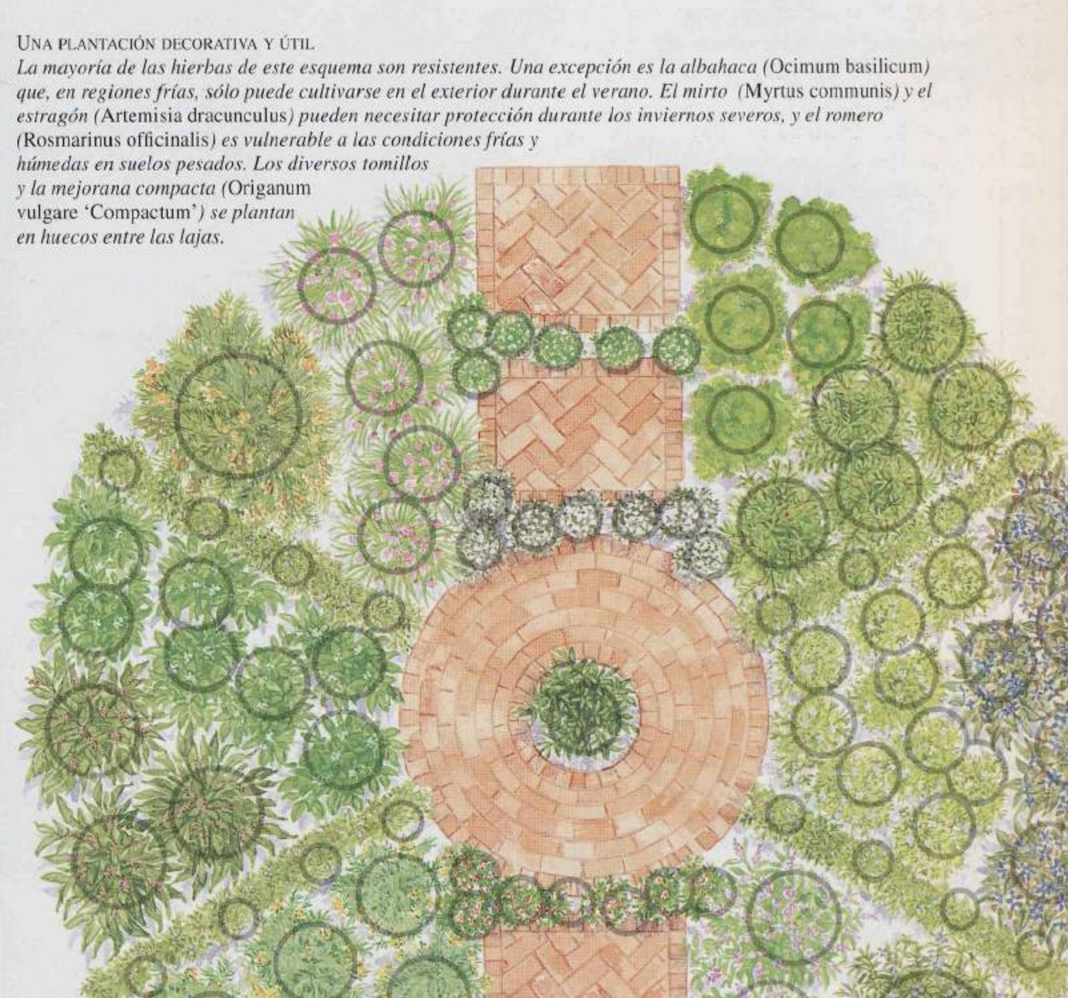




PAVIMENTO GRADUADO
Una serie de escalones o un camino con lajas, como aquí, permite plantar en diferentes niveles y las hierbas serán más fáciles de alcanzar, incluso cuando llueve.



UN PARTERRE CULINARIO ROMÁNTICO
Este parterre de hierbas culinarias campestre provoca una sensación distendida al atardecer. También hay espacio para agregar plantas ornamentales.



UNA PLANTACIÓN DECORATIVA Y ÚTIL
La mayoría de las hierbas de este esquema son resistentes. Una excepción es la albahaca (Ocimum basilicum) *que, en regiones frías, sólo puede cultivarse en el exterior durante el verano. El mirto* (Myrtus communis) *y el estragón* (Artemisia dracunculus) *pueden necesitar protección durante los inviernos severos, y el romero* (Rosmarinus officinalis) *es vulnerable a las condiciones frías y húmedas en suelos pesados. Los diversos tomillos y la mejorana compacta* (Origanum vulgare 'Compactum') *se plantan en huecos entre las lajas.*

DISEÑOS DE JARDINES ROMÁNTICOS

Los jardines de hierbas románticos pueden ser de diversos estilos, adaptados a las condiciones de su jardín, y las próximas páginas ofrecen sugerencias para ello. En realidad, el plano inferior representa diversos pequeños jardines de hierbas reunidos, incluyendo pantanos y agua, trepadoras y rastreras. En las siguientes páginas aparecen jardines contrastantes para sol y sombra, adecuados para condiciones urbanas o rurales.

ZONAS INDIVIDUALES DE JARDÍN

Cada uno de los mini-jardines ilustrados aquí tiene un carácter propio. Los grupos han sido planificados según su destino sea aromático, colorista o culinario. La ubicación ideal de este jardín, que tiene siete zonas separadas, sería sobre pavimento o grava, que requieren un mantenimiento escaso y permiten el acceso en cualquier condición climática. La piedra también ofrece un emplazamiento atractivo, cálido y bien drenado para las plantas. Otra posibilidad es pavimentar o cubrir con grava las zonas de las hierbas rastreras, los recipientes y la glorieta, y el estanque, el jardín pantanoso y las borduras podrían estar rodeados de césped.

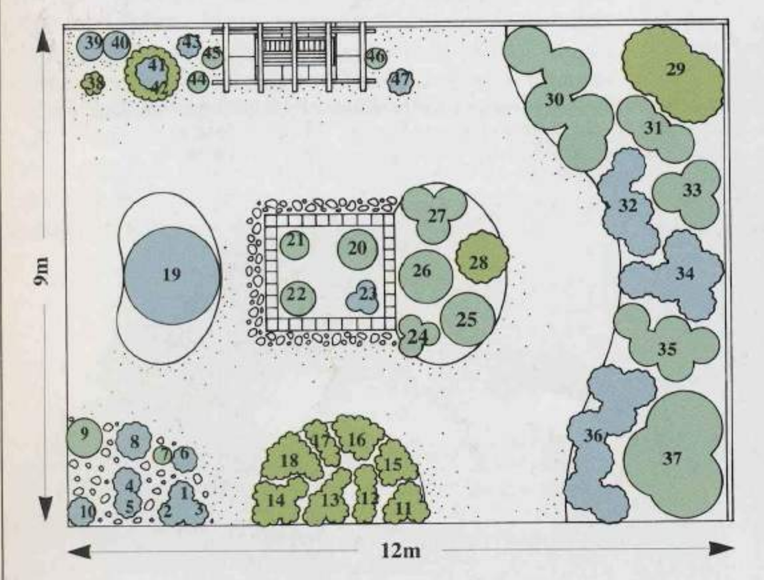


UN LUGAR PARA CADA COSA

Las perennes y los arbustos más altos se plantan a lo largo de la pared o en el seto limítrofe, donde quedarán mejor exhibidas; las hierbas amantes de la humedad se provisionarán con lodo rico y agua en un medioambiente acuático. El mejor lugar para las hierbas no resistentes, las invasivas o las predilectas para cortar es en tiestos individuales, que pueden trasladarse o volverse a plantar según las necesidades. Un grupo de tiestos también podría albergar una colección especializada, tal vez de pelargonios perfumados.



***Humulus lupulus* 'Aureus' y *Lonicera japonica* 'Halliana'**
El lúpulo dorado y la madreselva de la foto son muy adecuados para una glorieta y, combinados, proporcionan tanto sombra como una fragancia agradable en verano, cuando la madreselva de perfume intenso florece.



LISTA DE PLANTAS

1. *Thymus vulgaris* 'Aureus' x 1
2. *Thymus pseudolanuginosus* x 1
3. *Thymus serpyllum* var. *coccineus* x 1
4. *Thymus serpyllum* 'Rusettings' x 1
5. *Thymus serpyllum* 'Snowdrift' x 1
6. *Thymus serpyllum* 'Pink Chintz' x 1
7. *Mentha requienii* x 3
8. *Satureja spicigera* x 1
9. *Mentha pulegium* x 1
10. *Thymus herba-barona* x 3
11. *Anethum graveolens* x 3
12. *Borago officinalis* x 3
13. *Papaver rhoeas* x 5
14. *Centaurea cyaneus* x 5
15. *Ocimum basilicum* x 9
16. *Calendula officinalis* x 5
17. *Coriandrum sativum* x 5
18. *Satureja hortensis* x 5
19. *Chamaemelum nobile* 'Treneague' (25 x m²)
20. *Typha latifolia* 'Variegata' x 1
21. *Menyanthes trifoliata* x 1
22. *Nymphaea alba* x 1
23. *Acorus gramineus* 'Variegatus' x 3
24. *Ranunculus ficaria* var. *flore pleno* x 3
25. *Symplocarpus foetidus* x 1
26. *Symphytum* x *uplandicum* 'Variegatum' x 1
27. *Filipendula ulmaria* 'Aurea' x 3
28. *Myrica gale* x 1
29. *Sambucus nigra* 'Guincho Purple' x 2
30. *Allium schoenoprasum* 'Forescate' x 3
31. *Saponaria officinalis* 'Rubra Plena' x 1
32. *Salvia officinalis* 'Tricolor' x 3
33. *Foeniculum vulgare* 'Purpureum' x 3
34. *Ruta graveolens* 'Jackman's Blue' x 5
35. *Salvia officinalis* Grupo Purpurascens x 3
36. *Lavandula angustifolia* 'Hidcote' x 5
37. *Cynara scolymus* x 3
38. *Petroselinum crispum* 'Moss Curled' x 1
39. *Pelargonium* 'Graveolens' x 1
40. *Pelargonium crispum* 'Variegatum' x 1
41. *Laurus nobilis* x 1
42. *Perilla frutescens* var. *crispa* x 5
43. *Rosmarinus officinalis* Grupo Prostratus x 1
44. *Mentha spicata* 'Crispa' x 1
45. *Humulus lupulus* 'Aureus' x 1
46. *Lonicera japonica* 'Halliana' x 1
47. *Myrtus communis* 'Variegata' x 1



***Chamaemelum nobile* 'Treneague'**
Crear un césped de manzanilla a gran escala es muy difícil (razón por la cual los céspedes de manzanilla son tan escasos), pero la superficie relativamente pequeña sugerida aquí es mucho más realista, y las zonas peladas que aparezcan después del invierno pueden volver a plantarse con facilidad.



Papaver rhoeas* y *Borago officinalis
Esta zona está dedicada exclusivamente a las anuales, de modo que en invierno se pueda limpiar y dar un aspecto nuevo cada primavera, disponiendo las diferentes hierbas de otra manera o cambiando las variedades. Las borrajas azules y las amapolas rojas se podrían cambiar por borrajas blancas y amapolas pastel al año siguiente.

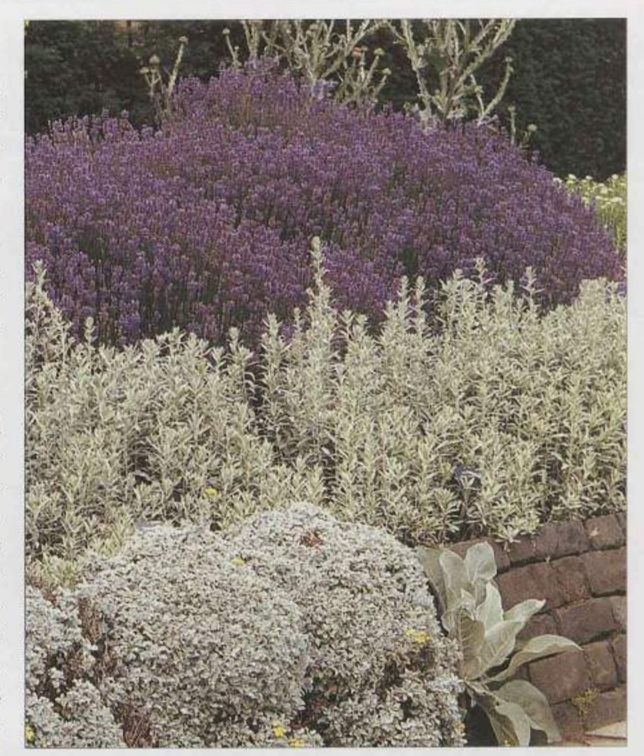
Thymus* 'Pink Chintz' y *Mentha requienii
Estas hierbas rastreras son adecuadas para una zona abierta y soleada, donde no corren el peligro de crecer en exceso y donde su fragancia se liberará al ser aplastadas por los pies.

PARTERRE DE HIERBAS MEDITERRÁNEAS

Al planificar un jardín de hierbas, la amplia gama de plantas disponibles para los jardineros permite considerar incluso las ubicaciones más extremas. El esquema aquí ilustrado sería adecuado para un parterre sumamente cálido y seco, expuesto al sol durante todo el día. Se trata de seleccionar las plantas adecuadas para estas condiciones: en un sitio soleado (como el que aparece a la derecha) se puede crear un jardín de hierbas en el que predomine el plateado, repleto de los aromas del Mediterráneo.

UTILIZAR PLANTAS PLATEADAS

Es mejor situar este jardín de clima cálido contra la pared de un patio, lo que permite disfrutar de los aromas. Los recipientes son opcionales, pero añaden otro elemento exótico más, junto a eucaliptus altos y susurrantes, pitas espinosas y espliegos tiernos de hojas aterciopeladas. El follaje espinoso, las hojas velludas y los aromas picantes son mecanismos habituales de defensa en los medioambientes secos y soleados: protegen las plantas frente a los elevados niveles de luz ultravioleta y evitan que se resequen. La plantación se aviva por medio de amapolas de California (*Eschscholzia californica*), que florecen durante todo el verano.



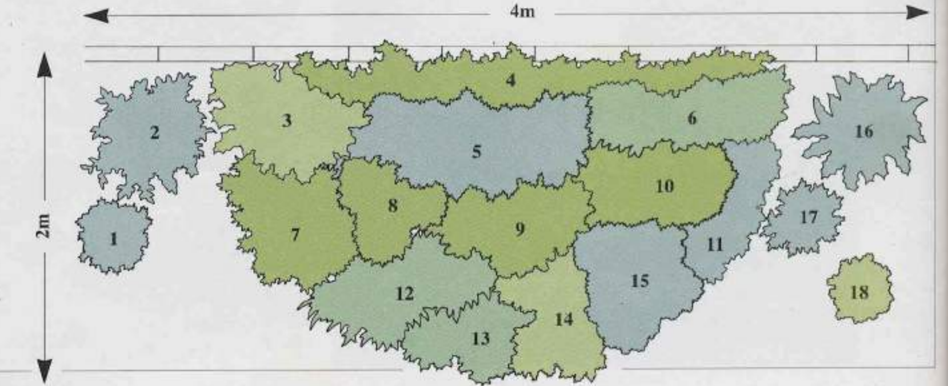
Lavandula angustifolia, Artemisia ludoviciana* 'Silver Queen' *y Tanacetum densum* subesp. *amani
Esta agrupación de plantas de hojas plateadas es una variante de las combinaciones sugeridas en el plano de más abajo. En el fondo, el púrpura brillante de los espliegos destaca el follaje plateado de las artemisias, que se extenderán hacia los costados, rellenando los huecos. Las flores amarillo brillante y el follaje finamente dividido de *Tanacetum* caen en cascada sobre la pared delantera. Como contraste para estas plantas de hojas pequeñas, hay matas dramáticas de cardos en la parte de atrás, además de las hojas anchas y cubiertas de pelusilla del gordolobo autosembrado (esps. de *Verbascum*) en la parte delantera.



FOLLAJE Y COLOR
El elemento principal de esta disposición es una vid guiada sobre la pared. Este cultivar tiene un follaje verde grisáceo y proporciona un fondo hojoso para los plateados y grises relumbrantes de las hierbas.

LISTA DE PLANTAS

1. *Lavandula lanata* x 1
2. *Eucalyptus globulus* x 1
3. *Silybum marianum* x 3
4. *Vitis vinifera* 'Incana' x 1
5. *Artemisia absinthium* 'Lambrook Silver' x 1
6. *Tanacetum balsamita* var. *tomentosum* x 3
7. *Helichrysum italicum* x 1
8. *Lavandula stoechas* subesp. *pedunculata* x 3
9. *Ruta graveolens* x 3
10. *Rosmarinus officinalis* x 3
11. *Salvia officinalis* 'Berggarten' x 1
12. *Iris germanica* x 5
13. *Eryngium maritimum* x 3
14. *Eschscholzia californica* x 5
15. *Thymus vulgaris* 'Silver Posie' x 5
16. *Agave americana* x 1
17. *Pelargonium* 'Mabel Grey' x 1
18. *Acinos arvensis* x 3



JARDÍN DE HIERBAS BOSCOSO

Muchas hierbas interesantes que tienen propiedades medicinales, se originaron en zonas boscosas. Por ello, prosperan en condiciones húmedas y protegidas y toleran la sombra. En estas condiciones frescas y húmedas, desarrollaron hojas delicadas que solían tener forma de helecho o se convirtieron en tapizantes para proteger el suelo rico en humus debajo de éstas. Una excepción a esta regla es el digital (*Digitalis*), que está especialmente adaptado para crecer en los claros de los bosques. Las semillas del digital necesitan luz para germinar y pueden permanecer latentes durante años, hasta que se produce un claro entre los árboles, momento en el que miles de plantas jóvenes crecen todas juntas en un solo año y florecen en el próximo. Esta pauta bianual significa que primero hay que volver a plantar los digitales de manera anual para complementar aquellos que se autorreproducen y para asegurarse de que haya flores todos los años. *Geranium robertianum* y el perifollo oloroso (*Myrrhis odorata*) suelen autorreproducirse de manera prolífica, mientras que la vincapervinca (*Vinca*) y la asperilla (*Galium odoratum*) se extienden de manera rampante. Para que el bosque no se convierta en una jungla, habrá que eliminar los plantones y los tallos rastreros cuidadosamente.

LISTA DE PLANTAS

1. ***Sambucus nigra* 'Marginata' x 1**
2. ***Myrrhis odorata* x 3**
3. ***Mentha suaveolens* 'Variegata' x 3**
4. ***Vinca major* x 5**
5. ***Valeriana officinalis* x 1**
6. ***Aconitum napellus* x 1**
7. ***Trillium erectum* x 3**
8. ***Geranium robertianum* x 1**
9. ***Ajuga reptans* 'Atropurpurea' x 3**
10. ***Digitalis lanata* x 3**
11. ***Melissa officinalis* x 1**
12. ***Convallaria majalis* x 5**
13. ***Galium odoratum* x 1**
14. ***Polygonum bistorta* x 3**
15. ***Aegopodium podagraria* 'Variegatum' x 1**

4m

4m



Sambucus nigra* y *Geranium robertianum
El desarrollo de las hojas estriadas de este saúco (*Sambucus nigra* 'Marginata') se estimula podándolo de manera intensa en otoño, incluso a ras del suelo, ya que las hojas aparecen a finales de invierno. El *Geranium robertianum* de color rosa proporciona un contraste delicado.



Alchemilla mollis* y *Geranium robertianum
Las hojas ondeadas y lobuladas del pie de león (*Alchemilla mollis*) se complementan con el follaje tipo helecho, matizado de rojo, y las flores rosadas del *Geranium robertianum*.

PLANTAR EN UN RINCÓN SOMBREADO

Este parterre en un rincón húmedo, tal vez debajo de algunos árboles, proporcionaría una respuesta decorativa a lo que suele ser una zona complicada del jardín en cuanto a las plantas. Esta plantación sugerida consiste principalmente en hierbas medicinales y se extiende 4 m en cada dirección a partir del rincón. Sin embargo, también se disfrutará de los contrastes opulentos de color y de las formas de las hojas de las hierbas, especialmente del Trillium erectum, *que tiene tres hojas, y de las anchas del* Polygonum bistorta. *Los jardineros dedicados al cultivo de hierbas que tengan hijos deben tener en cuenta que el acónito (*Aconitum napellus*), el digital (*Digitalis*) y el muguete (*Convallaria majalis*) son muy venenosos; esta planta es especialmente peligrosa por sus bonitas bayas.*

HIERBAS ENTRE FLORES

Si combina las hierbas con flores u otras plantas, podrá disfrutar del mejor de los mundos en su jardín. La bordura blanca y fragante ilustrada más abajo resulta maravillosa en un atardecer de verano; el jardín de rosas mezcla aromas y colores cálidos; la bordura curva permite un contraste y una selección amplios, con hierbas y flores que durarán todo el año.

PARTERRE BLANCO CON HIERBAS

La mejor ubicación para este tipo de plantas es contra un seto verde oscuro, donde las flores blancas se destacarán. Hay diversas hierbas que tienen flores blancas naturales, como el lirio de Florencia (*Iris germanica*) y los *Lilium candidum*, y muchas otras tienen cultivares de flores blancas. Entre éstas están algunas de las hierbas culinarias más populares, como la salvia (*Salvia officinalis*), que aparecen en este plano; también hay cebollinos de flores blancas (*Allium schoenoprasum*), mejoranas (esps. de *Origanum*) y tomillos (esps. de *Thymus*).

UNA BORDURA MIXTA

Las plantas de este esquema son perennes resistentes y arbustos, salvo Lavatera trimestris *'Mont Blanc' y* Nicotiana sylvestris, *que se cultivan como anuales, y* Lunaria annua *'Alba Variegata', una anual resistente que suele reproducirse a partir de las semillas y que se autorreproduce, aunque en las plantas jóvenes las estrías podrían no aparecer.*



Rosa x alba* 'Semiplena' y *Crambe cordifolia
Unas nubes de diminutas flores de *Crambe cordifolia* proporcionan un fondo contrastante para los capullos pesados y perfumados de la rosa blanca de York.

Gillenia trifoliata* y *Artemisia pontica
Una filigrana de hojas de artemisia resultará eficaz junto a los tallos rojizos y los ramilletes de flores de pétalos estrechos de *Gillenia trifoliata*.

LISTA DE PLANTAS

Taxus baccata **para el seto**
1. ***Galega officinalis* 'Alba' x 1**
2. ***Crambe cordifolia* x 1**
3. ***Rosa alba* 'Semiplena' x 1**
4. ***Nicotiana sylvestris* x 3**
5. ***Philadelphus* 'Belle Etoile' x 1**
6. ***Veronicastrum virginicum* f. *album* x 1**
7. ***Tanacetum parthenium* 'Aureum' x 3**
8. ***Gillenia trifoliata* x 3**
9. ***Agastache foeniculum* 'Alabaster' x 3**
10. ***Lavatera trimestris* 'Mont Blanc' x 7**
11. ***Artemisia* 'Powis Castle' x 1**
12. ***Lunaria annua* 'Alba Variegata' x 3**
13. ***Hosta* 'Royal Standard' x 1**
14. ***Lilium candidum* x 3**
15. ***Artemisia pontica* x 5**
16. ***Iris germanica* x 3**
17. ***Aquilegia*, Híbridos Music Series (blancas) x 3**
18. ***Galium odoratum* x 1**
19. ***Ruta graveolens* 'Jackman's Blue' x 3**
20. ***Geranium dalmaticum* 'Album' x 3**
21. ***Lavandula angustifolia* 'Nana Alba' x 5**
22. ***Dianthus* 'Mrs. Sinkins' x 3**
23. ***Viola cornuta* 'Alba' x 3**
24. ***Salvia officinalis* 'Albiflora' x 3**
25. ***Hyssopus officinalis* f. *albus* x 3**

***Artemisia* 'Powis Castle' *y Lavatera trimestris* 'Mont Blanc'**
Las flores sencillas de *Lavatera trimestris* 'Mont Blanc' resultan deliciosas entre las hojas finamente divididas de esta artemisa compacta.

***Ruta graveolens* 'Jackman's Blue' *y Aquilegia* Híbridos Music Series**
Las flores lanzadas de una aquilegia blanca cuelgan por encima de una mata pulcra de ruda.

UNA BORDURA MIXTA CON HIERBAS

Un jardín de hierbas hecho a propósito tiene grandes ventajas, pero no es esencial: ¡las hierbas cultivadas junto a otras plantas en el jardín seguirán teniendo el mismo perfume! Al plantar de esta manera hay ciertas cosas a tomar en cuenta. Es obvio que la altura es importante, de modo que hay que asegurar que las hierbas que se incluyan tengan un tamaño adecuado con respecto a sus compañeras. Aquí se han plantado ajedreas bajas (*Satureja spicigera*) y perejil (*Petroselinum crispum*) en los bordes, y en el fondo un grupo de dalias pulcras y compactas, que tienen poca posibilidad de asfixiarlas. También hay que tener en cuenta el color y la textura: se puede plantar delicados ejemplares de cilantro (*Coriandrum sativum*) entre las espigas magenta de los gladiolos campestres para obtener una asociación interesante de plantas. En invierno, los pensamientos (*Viola* x *wittrockiana*) y las achicorias (*Cichorium intybus*) alegrarán la bordura.

Begonia semperflorens 'Cocktail' y _Thymus x citriodorus_ 'Archer's Gold'
El follaje verde dorado de este tomillo rastrero, excelente tanto para usos culinarios como aromáticos, proporciona un buen contraste para los colores brillantes y mezclados de las begonias siempreverdes híbridas.



COMBINACIONES INUSUALES

Las hierbas culinarias prosperan en una bordura mixta de plantas de parterre. Esta selección de ornamentales incluye algunas combinaciones interesantes de plantas, pero es fácil sustituirlas por otras de su propia elección.

4m

3m

LISTA DE PLANTAS

1. ***Phygelius capensis* x 1**
2. ***Anethum graveolens* x 5**
3. ***Borago officinalis* x 3**
4. ***Artemisia schmidtiana* 'Nana' x 2**
5. ***Ocimum basilicum* 'Dark Opal' x 7**
6. ***Dendranthema* Series Suncharm x 5**
7. ***Petroselinum crispum* 'Moss Curled' x 5**
8. ***Viola* x *wittrockiana* Series Universal x 7**
9. ***Cichorium intybus* 'Giulio' x 7**
10. ***Allium schoenoprasum* x 5**
11. ***Allium tuberosum* x 30**
12. ***Origanum vulgare* 'Compactum' x 3**
13. ***Rumex scutatus* 'Silver Shield' x 1**
14. ***Thymus* x *citriodorus* 'Archer's Gold' x 5**
15. ***Satureja spicigera* x 2**
16. ***Begonia semperflorens* 'Cocktail' x 7**
17. ***Portulaca oleracea* 'Golden' x 5**
18. ***Dahlia*, Híbridos Coltness x 5**
19. ***Gladiolus communis* subesp. *byzantinus* x 12**
20. ***Coriandrum sativum* x 5**

HIERBAS EN UN JARDÍN DE ROSAS

Los colores opulentos y los aromas exquisitos de las rosas son las atracciones principales del verano, pero las plantas pueden ofrecer un aspecto poco estimulante durante el resto del año. Una solución ideal para este problema es añadir una selección de hierbas aromáticas: el follaje finamente dividido grisáceo y que suele ser aterciopelado proporciona un contraste para las hojas verde oscuras de las rosas, y sus pequeñas flores de colores apastelados son un complemento para las rosas sin entrar en competencia con su opulencia. Todas las hierbas de este parterre están estrechamente relacionadas y sus flores van del blanco al rosado, pasando por el púrpura azulado. La similitud de su aspecto contribuye a la armonía entre las formas y los colores. La salvia de hojas púrpura (*Salvia officinalis*, Grupo Purpurascens) es particularmente eficaz junto a las rosas rosado pálidas, mientras que la salvia de flores blancas (*Salvia officinalis* 'Albiflora') es una mejor elección junto a las flores amarillo salmón.

LISTA DE PLANTAS

1. ***Rosa* 'Mme Alfred Carrière' x 2**
2. ***Rosa gallica* 'Versicolor' x 1**
3. ***Rosa* x *centifolia* 'Muscosa' x 1**
4. ***Rosa* Mme Isaac Pereire' x 1**
5. ***Rosa* 'Chambord' x 1**
6. ***Rosa* 'Complicata' x 1**
7. ***Teucrium chamaedrys* x 27**
8. ***Salvia officinalis* 'Albiflora' x 2**
9. ***Lavandula angustifolia* 'Folgate' x 3**
10. ***Hyssopus officinalis* f. *roseus* x 3**
11. ***Salvia officinalis* grupo Purpurascens x 3**
12. ***Dianthus caryophyllus* x 14**
13. ***Lavandula angustifolia* 'Rosea' x 3**
14. ***Salvia officinalis* 'Berggarten' x 3**
15. ***Origanum vulgare* x 3**

6m

9m

SELECCIÓN DE PLANTAS PARA EL BORDE

*Una hierba excelente para el borde interior es el camedrio de pared (*Teucrium chamaedrys*). Sin embargo, conseguir la planta adecuada puede resultar difícil, ya que muchos viveros confunden la planta y el nombre de* Teucrium chamaedrys *con el camedrio híbrido para setos:* T. x lucidrys. *El camedrio de paredes legítimo es más adecuado para los bordes, ya que tiene un desarrollo más pequeño y extenso. Si se planta el híbrido, habrá que podarlo en primavera y otra vez después de florecer.*



Rosa* 'Mme Isaac Pereire' y *Dianthus caryophyllus
Los capullos brillantes de la rosa borbón rosada contrastan con el rojo profundo del clavel y los *Dianthus chinensis* más pálidos de centros rojos, que están en la parte delantera.



Rosa gallica* 'Versicolor' *con Lavandula angustifolia* 'Folgate' *y especies de Digitalis
Este despliegue apastelado y fragante recuerda a un antiguo jardín inglés campestre, con espigas elegantes de digitales rosadas y blancas (Especies de *Digitalis*), ondeando por encima de una profusión de rosas rosadas y el espliego 'Folgate', compacto y de flores violetas.

UN HUERTO DE HORTALIZAS

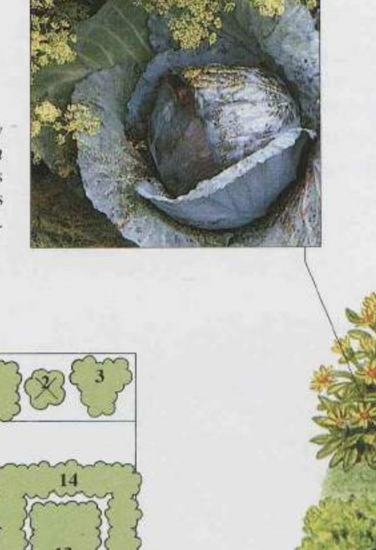
En los jardines en los que el espacio es reducido, muchos se privan de cultivar sus propias hortalizas frescas. Pero la falta de espacio puede ser un desafío, como lo han demostrado los jardineros franceses al inventar el *potager*: un jardín ornamental y formal, en el que las hierbas se mezclan con los frutos y las hortalizas.



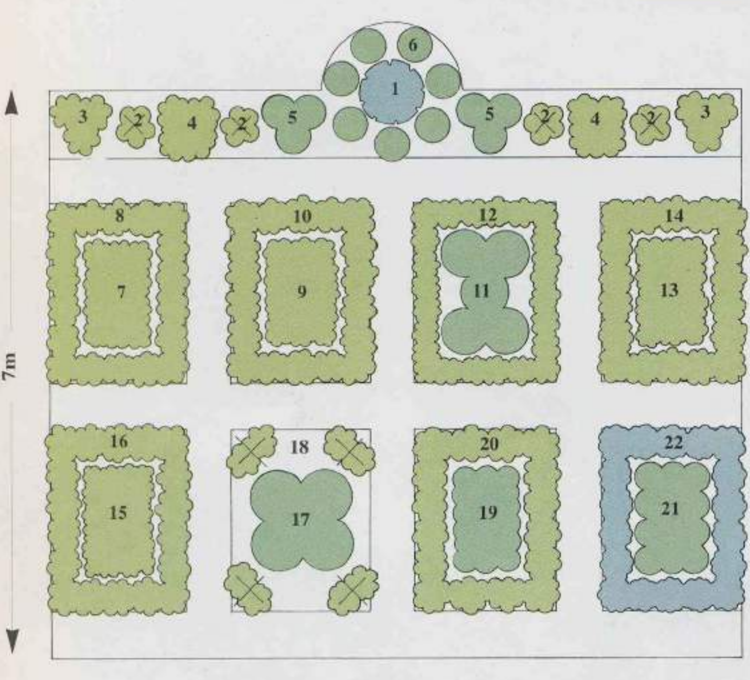
***Tropaeolum majus* y *Allium porrum* 'Musselburgh'**
Para este conjunto de plantas es mejor elegir una capuchina arbustiva y compacta (*Tropaeolum majus*) en lugar de una trepadora. Si se extienden dentro del parterre, las bases de los puerros (*Allium porrum*) deberían blanquearse muy bien debajo de las hojas de las capuchinas.

UN JARDÍN VARIADO

La superficie se divide en pequeños parterres ordenados, que pueden estar a ras del suelo o en relieve. Estos últimos permiten un acceso fácil tanto para el cultivo como para la cosecha. La rotación de los cultivos ocurrirá de manera automática, ya que es casi seguro que éstos cambien de un año a otro, sólo por el placer de probar nuevas combinaciones de plantas.



Brassica oleracea* 'Red Drumhead' y *Petroselinum crispum
Hacia finales de la estación de desarrollo, las coles rojas (*Brassica oleracea*) maduran debajo de los tallos en flor del perejil (*Petroselinum crispum*).



LISTA DE PLANTAS

1. *Morus nigra* x 1
2. *Cucumis sativus* 'Telegraph Improved' x 4
3. *Calendula officinalis* x 6
4. *Beta vulgaris* Grupo Cycla x 12
5. *Allium schoenoprasum* x 3
6. *Fragaria vesca* x 7
7. *Brassica oleracea* 'Red Drumhead' x 12
8. *Petroselinum crispum* x 18
9. *Allium porrum* 'Musselburgh' x 16
10. *Tropaeolum majus* Series Whirlybird x 18
11. *Asparagus officinalis* x 5
12. *Tagetes patula* 'Sophia Mixed' x 24
13. *Atriplex hortensis* 'Rubra' x 12
14. *Phaseolus vulgaris* 'Purple Teepee' x 18
15. *Raphanus sativus* 'Cherry Belle' x 24
16. *Anthriscus cerefolium* x 18
17. *Foeniculum vulgare* x 4
18. *Cucurbita pepo* 'Butternut' x 8
19. *Lactuca sativa* 'Cocarde' x 16
20. *Origanum vulgare* 'Aureum' x 8
21. *Rumex acetosa* x 6
22. *Lavandula angustifolia* x 18

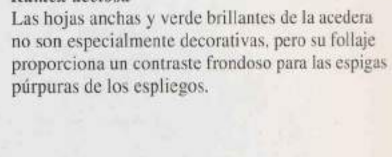
LA IMPORTANCIA DE LA ALTURA

*El uso habilidoso de las alturas añade otra dimensión a los diseños geométricos sencillos, que de otro modo dependen en gran parte de unas plantas coloridas para obtener un efecto visual interesante. En este diseño, lo proporciona una morera como ejemplar permanente y algunas hierbas y hortalizas trepadoras, guiadas sobre apoyos altos, como cañas unidas en forma de cono. La posición de las trepadoras puede cambiarse anualmente y también el tipo de planta elegida. Como alternativa a los pepinos (*Cucumis sativus*) y las calabazas enanas (*Cucurbita pepo*) ilustrados aquí, se pueden plantar judías trepadoras, capuchinas en forma de vid o una calabaza (*Luffa cylindrica*).*

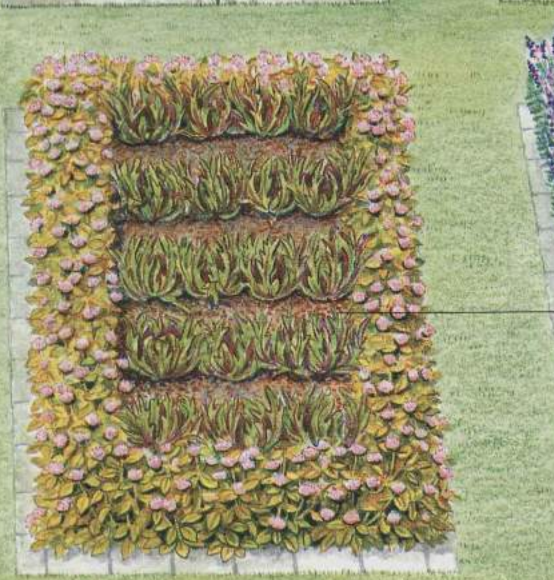


Tagetes patula* y *Asparagus officinalis
Algunas combinaciones de plantas tienen una finalidad práctica además de ser vistosas. El clavelón dorado francés (*Tagetes patula*) se planta acompañando a espárragos para desalentar las plagas del suelo y las moscas blancas, como se ilustra aquí.





Lavandula angustifolia* 'Munstead' y *Rumex acetosa
Las hojas anchas y verde brillantes de la acedera no son especialmente decorativas, pero su follaje proporciona un contraste frondoso para las espigas púrpuras de los espliegos.

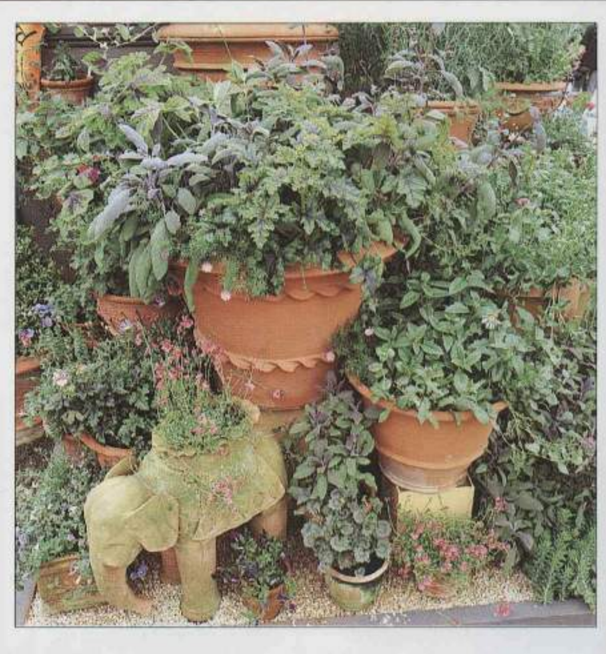




***Lactuca sativa* 'Cocarde' y *Origanum vulgare* 'Aureum'**
Esta lechuga 'Cocarde' tiene hojas color bronce profundamente divididas que son ornamentales además de comestibles. Cultivar junto a una mejorana dorada, como *Origanum vulgare* 'Aureum', una hierba de sabor y efecto excelente como planta de jardín.

HIERBAS EN RECIPIENTES

Plantar hierbas en recipientes es una forma práctica y decorativa de exhibir su hierbas predilectas, especialmente si el espacio del jardín es limitado. Se pueden situar de manera que la cosecha sea cómoda y su aspecto cambiará de un año a otro si se vuelven a plantar con una selección de hierbas diferentes.



RECIPIENTES VARIADOS
Un interesante grupo de hierbas en diversos recipientes, en el que se aprovechan las diferentes alturas. Si la propiedad incluye un balcón o unas escaleras, una colección de recipientes interesantes puede convertirlos en herbarios muy singulares. También se pueden utilizar cestas colgantes y trepadoras guiadas sobre espalderas especiales, diseñadas para colocar en recipientes.

UNA JARDINERÍA CULINARIA DE VENTANA

Una jardinera es una de las mejores maneras de cultivar hierbas, ya que proporcionará hojas frescas y un sitio protegido para las plantas. Se deberá cambiar las plantas de la jardinera cuando éstas se apiñen; merecerá la pena conservar el laurel (*Laurus nobilis*) y el romero (*Rosmarinus officinalis* 'Severn Sea') para plantar en recipientes más grandes o en suelo abierto. Los cebollinos (*Allium schoenoprasum*) y la mejorana (*Origanum vulgare* 'Gold Tip') pueden dividirse para volverlos a plantar.

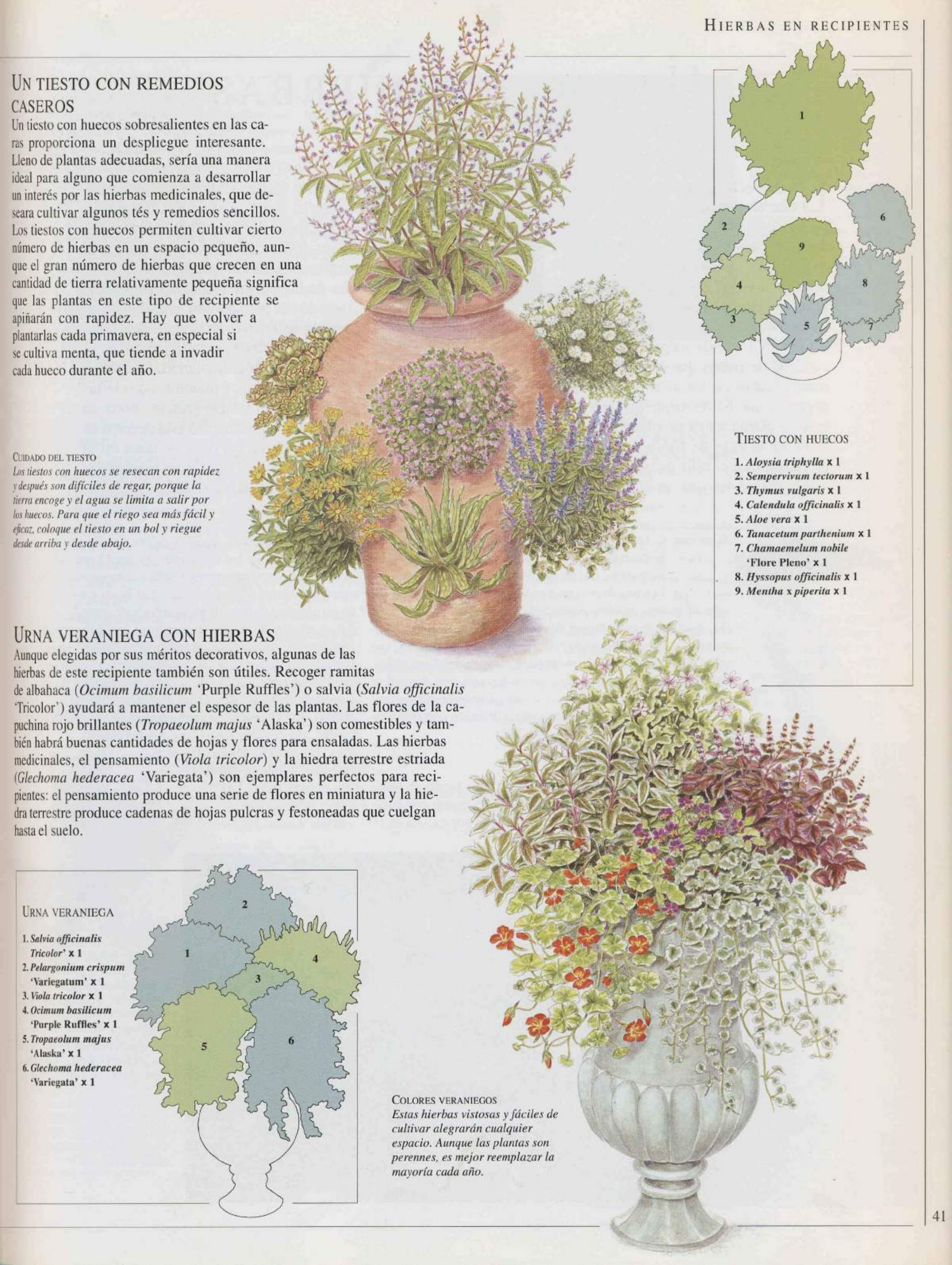
UNA JARDINERÍA CULINARIA DE VENTANA

1. ***Allium schoenoprasum* x 1**
2. ***Petroselinum crispum* 'Moss Curled' x 1**
3. ***Laurus nobilis* x 1**
4. ***Salvia officinalis* x 1**
5. ***Satureja hortensis* x 1**
6. ***Rosmarinus officinalis* 'Severn Sea' x 1**
7. ***Origanum vulgare* 'Gold Tip' x 1**

UNA SELECCIÓN CULINARIA FÁCIL
Este ejemplo de hierbas adecuadas para una jardinera comprende siete de las hierbas culinarias más comunes. Todas son perennes razonablemente resistentes, salvo el perejil (Petroselinum crispum) *y la ajedrea de verano* (Satureja hortensis). *La mayoría no pierde su color verde en invierno, de modo que habrá algo para disfrutar durante todo el año.*

UN TIESTO CON REMEDIOS CASEROS

Un tiesto con huecos sobresalientes en las caras proporciona un despliegue interesante. Lleno de plantas adecuadas, sería una manera ideal para alguno que comienza a desarrollar un interés por las hierbas medicinales, que deseara cultivar algunos tés y remedios sencillos. Los tiestos con huecos permiten cultivar cierto número de hierbas en un espacio pequeño, aunque el gran número de hierbas que crecen en una cantidad de tierra relativamente pequeña significa que las plantas en este tipo de recipiente se apiñarán con rapidez. Hay que volver a plantarlas cada primavera, en especial si se cultiva menta, que tiende a invadir cada hueco durante el año.



CUIDADO DEL TIESTO
Los tiestos con huecos se resecan con rapidez y después son difíciles de regar, porque la tierra encoge y el agua se limita a salir por los huecos. Para que el riego sea más fácil y eficaz, coloque el tiesto en un bol y riegue desde arriba y desde abajo.

TIESTO CON HUECOS

1. ***Aloysia triphylla*** **x 1**
2. ***Sempervivum tectorum*** **x 1**
3. ***Thymus vulgaris*** **x 1**
4. ***Calendula officinalis*** **x 1**
5. ***Aloe vera*** **x 1**
6. ***Tanacetum parthenium*** **x 1**
7. ***Chamaemelum nobile*** **'Flore Pleno' x 1**
8. ***Hyssopus officinalis*** **x 1**
9. ***Mentha*** **x** ***piperita*** **x 1**

URNA VERANIEGA CON HIERBAS

Aunque elegidas por sus méritos decorativos, algunas de las hierbas de este recipiente también son útiles. Recoger ramitas de albahaca (*Ocimum basilicum* 'Purple Ruffles') o salvia (*Salvia officinalis* 'Tricolor') ayudará a mantener el espesor de las plantas. Las flores de la capuchina rojo brillantes (*Tropaeolum majus* 'Alaska') son comestibles y también habrá buenas cantidades de hojas y flores para ensaladas. Las hierbas medicinales, el pensamiento (*Viola tricolor*) y la hiedra terrestre estriada (*Glechoma hederacea* 'Variegata') son ejemplares perfectos para recipientes: el pensamiento produce una serie de flores en miniatura y la hiedra terrestre produce cadenas de hojas pulcras y festoneadas que cuelgan hasta el suelo.

URNA VERANIEGA

1. ***Salvia officinalis*** **'Tricolor' x 1**
2. ***Pelargonium crispum*** **'Variegatum' x 1**
3. ***Viola tricolor*** **x 1**
4. ***Ocimum basilicum*** **'Purple Ruffles' x 1**
5. ***Tropaeolum majus*** **'Alaska' x 1**
6. ***Glechoma hederacea*** **'Variegata' x 1**

COLORES VERANIEGOS
Estas hierbas vistosas y fáciles de cultivar alegrarán cualquier espacio. Aunque las plantas son perennes, es mejor reemplazar la mayoría cada año.

USO DE LAS HIERBAS

UN MALENTENDIDO MUY COMÚN consiste en pensar que las hierbas son plantas pequeñas, verdes, frondosas y de aroma fuerte. Lo cierto es que tanto en términos económicos como medicinales incluyen una sorprendente diversidad de plantas, desde árboles enormes de los bosques tropicales hasta algas y hongos. No menos sorprendente es la variedad de partes que se emplean, así como algunos de los usos para los que se recolectan. Es frecuente que una parte de la planta tenga propiedades diferentes que las otras. En el caso de *Hibiscus sabdariffa*, por ejemplo, solamente el cáliz de la flor proporciona los aromas y colorantes que se utilizan en las infusiones.



USO DE LAS HIERBAS
Secas y aromáticas, dispuestas para ser procesadas

También en la medicina china se encuentran muchos ejemplos de utilización específica: las pieles de frutos pelados de *Citrus reticulata* se consideran medicamentos completamente diferentes de las de los frutos sin pelar. Los métodos de preparación y de almacenamiento también afectan a las propiedades de la hierba. Los aceites volátiles se evaporan fácilmente cuando se exponen al calor o a la luz, y mientras que ciertas hierbas deben usarse frescas, otras se utilizan solamente una vez secas. En esta sección se consideran algunos usos de las hierbas, tanto en el pasado como en el presente, y se ofrecen algunas sugerencias para adaptarlas a nuestros días.

Si se piensa en utilizar cualquier hierba para usos culinarios, medicinales o de cualquier otro tipo, es esencial asegurarse de que se dispone de la planta indicada. Los nombres comunes a veces son engañosos, ya que un mismo nombre puede aplicarse a especies diversas. Hay que evitar la tentación de reemplazarlas por hierbas similares, sobre todo cuando se trata de usos medicinales; las subespecies y las variedades pueden ser químicamente diferentes, aunque es posible que los cultivares con pequeñas variaciones no lo hagan. Hay que asegurarse de utilizar *solamente* la parte especificada y y su recolección como indica el Diccionario de hierbas (pp. 224-373).

PARTES DE LA HIERBA
El Diccionario distingue qué partes de cada hierba se utilizan para propósitos específicos. El término *planta completa* se refiere normalmente a las partes situadas por encima de la tierra (partes aéreas). *Hojas y tallos* constituyen las partes más utilizadas. En los tejidos verdes tiene lugar la fotosíntesis, y en ellos se encuentran muchos componentes, como los aceites volátiles o los alcaloides. Las hojas y los tallos están en su plenitud durante la primavera y el verano.

En muchas plantas la *flor* constituye la parte reproductora. Muchas veces la corola (pétalos) es de colores vivos y muy fragantes para atraer a los polinizadores. Los pétalos están protegidos por un anillo de sépalos que forman el cáliz, que a menudo tiene un aroma muy fuerte y diferente al de la flor abierta. En el centro se encuentra el órgano femenino: el pistilo, y/o la parte masculina: los estambres. En muchas plantas las *semillas* se encuentran rodeadas por un *fruto*. Las partes subterráneas de una planta son órga-

USOS VARIADOS
*Las mazorcas de maíz (*Zea mays*) se utilizan como alimento y para fabricar aceite, pero solamente los estigmas y los estambres, conocidos por el nombre de «penacho», se utilizan medicinalmente como remedios para problemas urinarios.*



PARTES DE LA PLANTA
Este puesto de hierbas medicinales en Kaili, China occidental, muestra cómo se venden partes específicas para su uso en remedios tradicionales. Se venden plantas enteras, frutos, manojos de tallos frondosos, corteza seca, y también partes subterráneas, como bulbos, rizomas y tubérculos.

▲ AZAFRÁN
El azafrán consiste solamente en los estigmas y estilos (conocidos como pistilo) de color escarlata de Crocus sativus; otras partes de la flor son inútiles como colorante o para uso medicinal. Los pistilos de otras clases de Crocus no pueden utilizarse como sustitutivos.

nos de almacenamiento de tipos diversos, con frecuencia ricos en nutrientes que se concentran más cuando la planta está inactiva. Entre estas partes se distinguen las *raíces*, los *rizomas* (a menudo consistentes en tallos gruesos con brotes que producen retoños), *tubérculos* (tallos gruesos), *tallos bulbosos* (bases de tallos abultados), y *bulbos* (bases de hojas carnosas). Todos los tipos tienen una capa de piel o *corteza* que puede tener propiedades diferentes de los tejidos interiores, así como de la parte de la corteza que queda por encima de la superficie. El centro de los árboles leñosos y las ramas es el meollo, rodeado por la albura, que está protegida a su vez por la corteza exterior. Los tejidos duros están compuestos por lignina, un compuesto aromático complejo, rico en resinas, colas y aceites. Despojar a un árbol o arbusto de secciones de su corteza equivale a hacerlo vulnerable a las infecciones. Cortar un anillo de corteza alrededor de un tronco o de una rama equivaldrá casi con total seguridad a la muerte de la planta.



ALMACENAMIENTO NUTRIENTE
Petroselinum crispum *var.* tuberosum *es un ejemplo de planta cuya raíz principal se hincha hasta convertirse en una raíz primaria para almacenar nutrientes durante la fase latente invernal. Como los nutrientes están más concentrados en esta etapa, la cosecha se lleva a cabo normalmente en invierno antes de que empiece la nueva etapa de desarrollo veraniego.*

UTILIZACIÓN SEGURA DE LAS HIERBAS

Se dice a menudo que los remedios herbales son seguros porque son naturales, pero no ocurre así necesariamente. Cualquier hierba, se use externa o internamente, puede causar reacciones desagradables en según qué personas. Consumidas en exceso todas las hierbas son tóxicas, y pueden provocar reacciones impredecibles si se mezclan con otras hierbas o medicamentos. La información que se ofrece en este libro es solamente de interés general y no debe tomarse como una recomendación de uso.

La automedicación con remedios herbales solamente debe destinarse a problemas pequeños, como tos y resfriados, malestar estomacal y magulladuras. Es muy importante respetar la dosificación. Los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores no deben tomar ningún tipo de medicación herbal a menos que así lo haya prescrito un médico cualificado. La automedicación durante el embarazo pone en peligro al feto. No deben tomarse remedios herbales junto con otros medicamentos, aunque se hayan comprado con o sin receta, sin antes consultar con un médico cualificado en temas de herboristería.

Deben tomarse muchas precauciones con los remedios por inhalación, ricos en aceites esenciales. Dichos aceites son concentrados —para producir 30 g de aceite de limón son necesarias las pieles de 85 limones— y muy tóxicos, tanto interna como externamente. Existe una amplia gama de aceites esenciales que sirven como condimento culinario, para popurrís y que se utilizan en aromaterapia. Hay que evitar el uso de remedios herbales en problemas como la obesidad, el agotamiento y la tensión nerviosa; estos problemas se solucionan mejor con un cambio del estilo de vida. Las fórmulas adelgazantes, los tónicos y los sedantes se basan muchas veces en hierbas que contienen ingredientes potentes. Hay que pensar en términos de mejora de salud más que en la curación de achaques. Utilizadas regular y moderadamente como parte de una dieta y un estilo de vida equilibrados, las hierbas estimulan la inmunidad y dan una sensación de bienestar. Cultívelas para utilizarlas en la cocina, en ensaladas o en tés, o para preparaciones destinadas a la piel o el cabello, y disfrute de sus colores y fragancias.

RESINA DE INCIENSO
Incienso (Boswellia sacra) *a la venta en un mercado somalí. Se recolecta raspando láminas de la corteza. A partir de entonces, o bien se raspa la goma de la resina cuando rezuma, o bien se deja que escurra hasta unas alfombras de hoja de palma, en las que se solidifica. Los métodos de recolección son los mismos hoy que en la antigüedad, pero los precios han cambiado: en tiempo de los romanos, el incienso era tan caro como el oro.*

HIERBAS VENENOSAS

La toxicidad de las hierbas es muy variable, desde plantas como la alcachofa (*Cynara scolymus*), que tiene usos tanto alimenticios como medicinales, hasta la mortal belladona (*Atropa belladonna*), pero no es necesario decir que por benéficas que sean, también pueden contener sustancias que en exceso resulten venenosas. Esto es cierto incluso para plantas culinarias corrientes como el tomillo, la mejorana, el romero y la menta: todas ellas contienen aceites volátiles que son extremadamente venenosos en grandes cantidades. Aunque son muy seguras cuando se utilizan frescas o secas en las cantidades expresadas en las recetas, son potencialmente peligrosas cuando se presentan en aceites esenciales, para los cuales se necesitan medidas y dosificación muy cuidadosas, incluso para su uso externo.

Muchas hierbas venenosas se cultivan como ornamentales. Éstas incluyen las siguientes:

- Dedaleras (*Digitalis esps.*)
- Acónito (*Aconitum esps.*)
- Cólquico (*Colchicum esps.*)
- Muguete (*Convallaria majalis*).



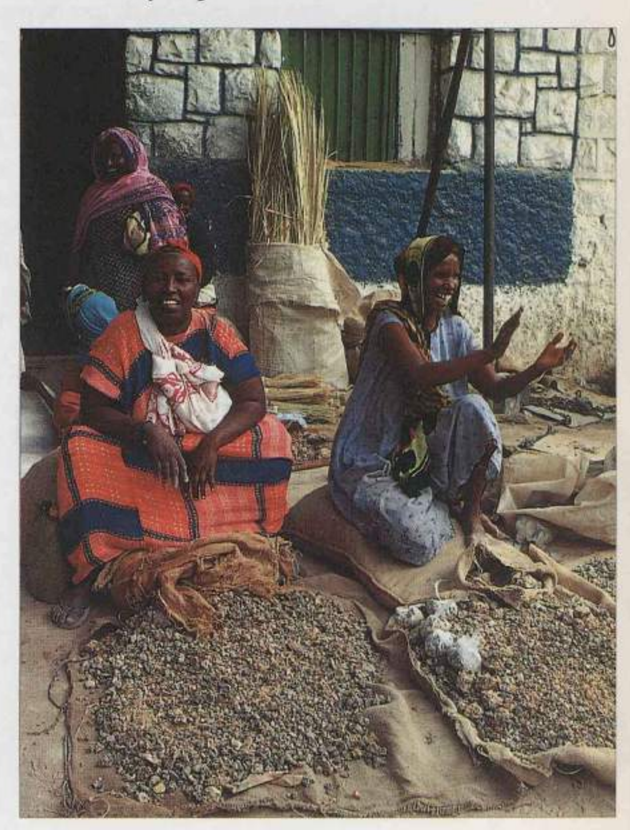
Papaver somniferum

- Adormidera (*Papaver somniferum*)
- (*Phytolacca esps.*)
- Vincapervinca de Madagascar (*Catharanthus roseus*)
- Gloriosa (*Gloriosa esps.*)
- Ricino (*Ricinus communis*)
- Dulcamara (*Solanum dulcamara 'Variegatum'*)
- Dafnes (*Daphne esps.*)

Las siguientes pueden provocar irritación cutánea al manipularlas:

- Primavera (*Primula veris)*
- Primavera (*Primula vulgaris*)
- Ruda (*Ruta graveolens*)

En algunos países se colocan letreros para alertar a los jardineros sobre estos peligros, pero cualquiera que cultive plantas debe considerar la seguridad de los niños y de los animales.

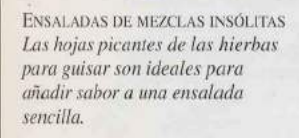


USOS CULINARIOS DE LAS HIERBAS

Las hierbas marcan la diferencia en los alimentos. La cocina de una región determinada se caracteriza tanto por las hierbas que utiliza como por los alimentos básicos. Tendemos a establecer diferencias entre hierbas, especias y condimentos, pero estas diferencias son mínimas: «hierbas» son normalmente las partes frondosas aromáticas; «especias», las semillas, raíces y cortezas de olor penetrante, «condimentos», los productos que se usan normalmente del mismo modo que las hierbas y especias, pero que son alimentos en sí mismos, como en el caso del café, chocolate, nueces, cítricos, cebollas, ajos y rábanos. En algunos casos (hinojo, eneldo, cilantro) se utilizan tanto las hojas como las semillas.



HIERBAS PARA CONDIMENTAR
Una selección de hierbas frondosas como perejil, laurel o romero directamente recogidas del jardín añade cantidades considerables de vitaminas a una comida y al mismo tiempo le dan sabor.



ENSALADAS DE MEZCLAS INSÓLITAS
Las hojas picantes de las hierbas para guisar son ideales para añadir sabor a una ensalada sencilla.

Otra categoría es la de las hierbas para ensalada. Aunque lo más habitual es añadirlas a las ensaladas, estas hierbas también pueden usarse en sopas y guisados. Entre ellas se incluyen los berros, acederas, dientes de león, orugas y achicorias. Todas las hierbas y especias tienen aromas y sabores muy particulares, pero experimentan cambios súbitos según los alimentos o condimentos que los acompañen. Las mezclas fragantes se han convertido en características de la cocina de ciertas regiones: *bouquet garni* (perejil, tomillo y hoja de laurel) en Francia, *garam masala* (comino, semillas de cilantro, cardamomo, clavos, macis, canela, hoja de laurel, pimienta negra) en el norte de la India, y el polvo de cinco especias (véase la página opuesta) en China. La menta, de sabor intenso, afecta al gusto de manera muy diferente en el té a la menta marroquí, o en la salsa de menta (un acompañamiento para el cordero asado), o en el julepe de menta (una bebida dulce), o en la *harissa* (una pasta tunecina hecha con menta, chiles, comino, coriandro, alcaravea y ajo), o en el *tabbouleh* (una ensalada de Próximo Oriente consistente en menta, perejil y trigo bulghur) o, finalmente, en el *tzatziki* (una salsa de menta, pepino y yogur).

AYUDAS A LA DIGESTIÓN DE LA COMIDA

Las hierbas dan color y sabor. Las sopas hechas con ingredientes incoloros resultan mucho más apetitosas con las motas del perejil o del cebollino picados. El amarillo es un color especialmente apetitoso, sutil en el azafrán y brillante en la cúrcuma. Aunque raramente se presente en semillas, el «annatto» es un colorante que se aprecia habitualmente en las mantequillas, margarinas y quesos «rojos», que de otra manera serían de color crema. La paprika otorga un glorioso color rojo ladrillo a platos como el gulasch. Se hace con pimientos rojos (*Capsicum annuum*) secos y pulverizados, como la cayena, pero puede utilizarse en cantidades mucho mayores porque carece del alcaloide picante de la cayena, la capsaicina. Las hierbas y las especias incrementan también el contenido vitamínico y mineral de la comida, y mejoran la digestión. El ajo es rico en germanio, beneficioso para la circulación. El elemento amargo de hierbas y especias sirve para «preparar» el sistema digestivo, ya que estimula el hígado y la vesícula biliar, mejora la digestión, sobre todo la de grasas, y contribuye a la eliminación de toxinas. Los aperitivos ligeramente amargos y los alimentos crudos, como las ensaladas y las *crudités*, se consumen habitualmente con este propósito. Los aceites esenciales son los componentes clave, tanto en el sabor como en los efectos benéficos de hierbas y especias.



UNA TIENDA DE ALIMENTACIÓN
Esta tienda de Sri Lanka muestra la diversidad de la comida. Una hierba característica de esta región es Murraya koenigii, o hojas de curri. Es fácil encontrarlas en cualquier comercio de esa región, ya que deben consumirse frescas.



PASTA PICANTE TUNECINA
La tunecina pasta de chile, harissa, contiene chiles rojos secos (arriba izquierda), alcaravea (arriba derecha), hojas de menta secas (abajo derecha), con comino y semillas de coriandro molidos. Se le puede añadir sal y ajo picado. Los chiles secos se remojan en agua templada y después se machacan o mezclan con los demás ingredientes. Los chiles frescos son muy fáciles de secar y luego se pasan por el molinillo de las especias para fabricar polvo de chile grueso o fino.

LA COCINA CON HIERBAS Y ESPECIAS

Las especias y hierbas deben usarse cuanto más frescas mejor, ya que los aceites esenciales (el principal componente aromático) se evaporan enseguida. Para un sabor óptimo, cultive sus propias hierbas y compre especias enteras: podrá molerlas en pequeñas cantidades según las vaya necesitando.

Añada hierbas hacia el final de la cocción para dar el mejor sabor y para retener la frescura del color verde. Atención: un aroma agradable en la cocina significa que los aceites volátiles están en el aire, no en la comida. El ajo, las especias y las hierbas más fuertes, como las hojas de laurel, pueden añadirse al principio para que sus sabores impregnen la comida.

Añada hierbas o especias a los vinagres, aceites y mostaza para dar un sabor sutil a las guarniciones, condimentos y adobos. Prepare cierta cantidad por adelantado para permitir la impregnación de sabores (las botellas de vinagre o aceite con una ramita añadida se mantendrán durante un año; véase el método en Cultivo de hierbas, p. 393). Esta es una buena manera de usar hierbas de aroma fuerte, como el espliego, que son difíciles de añadir directamente a la comida (especialmente a las ensaladas).

Puede intentarse añadir hierbas para guisar, como dientes de león y hojas de capuchina, orugas o acederas a las ensaladas verdes, por su sabor picante. Muchas de estas plantas contienen también vitaminas valiosas, y los berros tienen índices elevados de hierro, componente esencial de una dieta sana.



COSECHA DE AZAFRÁN
*Recogida de flores de azafrán (*Crocus sativus*) en Europa meridional. Los pistilos de cada flor se separarán manualmente más tarde. El uso del azafrán en la cocina se remonta al siglo X a.C.*

Muchos son fuertemente antisépticos y protegen contra microorganismos dañinos. El hinojo, el eneldo y la alcaravea contienen aceites carminativos que alivian casi instantáneamente los gases estomacales. Son convenientes para comidas que a mucha gente le resultan indigestas: el hinojo con pescado aceitoso, el eneldo con los pepinos y la alcaravea con la ensalada de col o con carnes grasas.

EFECTOS BENÉFICOS DE LAS HIERBAS

La menta tiene efectos sedantes y ligeramente anestésicos en el tubo digestivo. De ahí la popularidad de las infusiones y los bombones de menta después de las comidas. La perilla, que se utiliza en los platos de pescado crudo japoneses, contiene antídotos para la intoxicación por marisco. El ajo es un desinfectante gástrico excelente, tanto si se consume en cápsulas como con la misma comida, conveniente en los viajes como previsión contra diarreas y vómitos. El lado terapéutico de las hierbas culinarias era más popular en tiempos pasados que hoy en día. La ginebra de endrinas contenía originalmente menta poleo y valeriana para aliviar la tensión del ama de casa, por lo que recibió el nombre de «mother's ruin» (la ruina de mamá). En la Edad Media se confeccionaban unas gachas calientes purgativas con grano grueso, grasa y tanaceto, y la sopa de ortigas se consumía como purga de primavera para limpiar el cuerpo de residuos acumulados en invierno por la falta de ejercicio y los alimentos pesados.

Los alimentos medicinales siguen siendo importantes en las prácticas chinas y ayurvédicas tradicionales. En los países cálidos, el consumo de especias picantes como el chile, el jengibre y la pimienta, eleva el nivel del metabolismo, incrementa la sudoración, con lo que se enfría el cuerpo, y acelera la eliminación de toxinas. Las especias tienen también una función conservadora, de gran importancia en las regiones cálidas en las que los alimentos se descomponen con rapidez. Algunas hierbas y especias son conocidas universalmente. Lo mismo que la pimienta, el jengibre, la canela y la nuez moscada, el ajo es un componente apreciado en muchas cocinas. Los chiles y la cayena eran desconocidos fuera de Suramérica antes de que Colón descubriera el Nuevo Mundo en 1492, pero ahora son característicos en platos del norte de África, India y Asia, y se consumen también en los países templados.

RECOLECCIÓN DE PIMIENTA
Cosecha de pimienta en el reino de Quilon, Kerala, India. Ilustración del libro francés del siglo XV Livre des Merveilles. *Desde los primeros tiempos se comerció por todo el mundo con la pimienta, el jengibre, la canela, la nuez moscada y los clavos. La competencia entre compañías y naciones era intensa.*

POLVO DE CINCO ESPECIAS
Los ingredientes del polvo de cinco especias son: anís estrellado, pimienta de Sichuan o fagara, cassia, semillas de hinojo y clavos. Es popular en toda China y Vietnam. Los frutos leñosos del anís estrellado se abren en esta bonita forma de estrella cuando maduran.

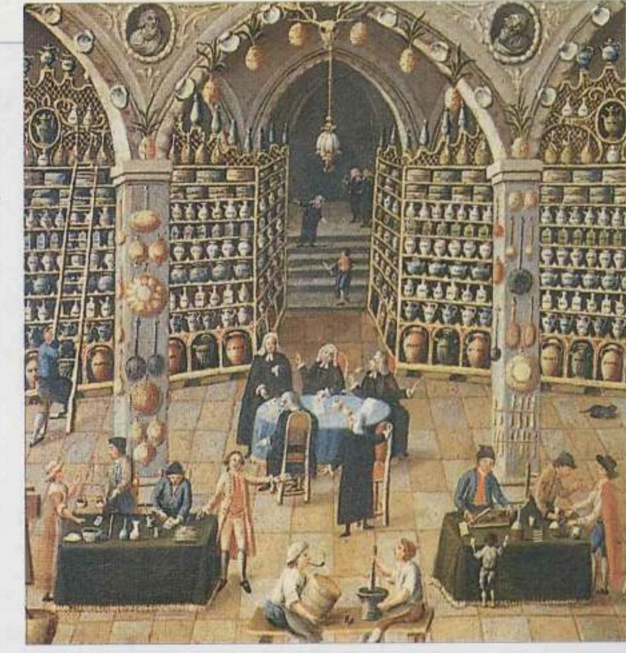
USOS MEDICINALES DE LAS HIERBAS

Las hierbas han sido un factor esencial en el cuidado de la salud a través de todas las épocas y culturas. Se preparan de muchas maneras con el fin de extraer sus ingredientes activos para usos tanto internos como externos. Hoy en día los herboristas occidentales tienen tantos conocimientos de anatomía y fisiología como un médico, pero recetan hierbas para corregir desequilibrios subyacentes más que como alivio temporal. La mayoría de recetas reúnen varias hierbas que trabajan juntas para conseguir mejores efectos. Es el llamado «efecto sinérgico».



INDIOS DE LAS LLANURAS
Este hatillo medicinal pertenecía al pueblo Crow americano. Durante las danzas ceremoniales lo abrían para adquirir poderes sobrenaturales que asegurarían la fertilidad y el crecimiento de la tribu.

Los sistemas de medicina herbal son numerosos, lo mismo que sus practicantes en diferentes partes del mundo. En las culturas tribales, los remedios herbales forman parte del chamanismo (culto a los espíritus), que atribuye la enfermedad a espíritus diabólicos. La primera tradición herborista europea atribuía la enfermedad a duendes malignos. Los curanderos del Amazonas diagnostican las causas mágicas de las dolencias por medio de drogas alucinógenas y de la danza. Las hierbas se utilizan como talismanes y como curas.



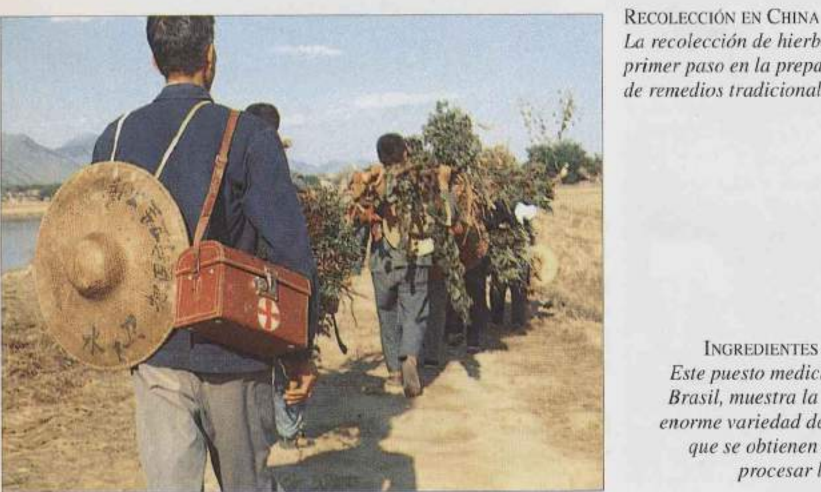
PRÁCTICAS MÉDICAS MEDIEVALES EN OCCIDENTE
Anónimo francés del siglo XVIII que ilustra la recepción de un maestro apotecario.

MEDICINA CHINA Y AYURVÉDICA

Los herboristas chinos ven la enfermedad como un síntoma de la discordia en el equilibrio entre energías cósmicas opuestas (*yin*: femenino, oscuro, frío; *yang*: masculino, brillante, caliente) y elementos (madera, fuego, tierra, metal y agua). La energía (*qi*) fluye por canales llamados meridianos. Los herboristas chinos usan básicamente más de 700 prescripciones y su *materia médica* describe más de 5.500 hierbas. De modo similar, los médicos ayurvédicos contemplan al paciente como un microcosmos de las fuerzas que todo lo impregnan: *prana* (aliento, vida), *agni* (espíritu, fuego) y *soma* (amor/armonía), que interactúan con los elementos tierra, agua, fuego, aire y éter, fluyendo a través de los centros de energía o *chakras*. Los elementos se combinan en tres humores, *vata* (viento), *pitta* (fuego/bilis) y *kapha* (flema), que marcan el perfil individual de salud y determinan los tipos de hierba y comida que se prescriben. La ayurveda («ciencia de la vida») usa unas 500 hierbas.

La herboristería occidental es esencialmente ecléctica. Históricamente influenciada por prácticas egipcias, asirias e indias, durante varios siglos estuvo dominada por la primera teoría griega de los elementos (fuego, aire, tierra, agua), humores (sanguíneo, colérico, melancólico, flemático) y fluidos corporales esenciales (sangre, bilis amarilla, bilis negra, flema). Las hierbas y los alimentos se clasificaban como calientes, secos, fríos y húmedos y se prescribían para equilibrar los sistemas corporales. La medicina de Hipócrates (468-377 a.C.) y de Galeno (siglo II d.C.) evolucionó a partir de este sistema, todavía vigente para la medicina unani (islámica). Durante varios siglos la herboristería europea estuvo influenciada por la doctrina de los específicos, desarrollada por el alquimista y médico suizo Paracelso (h. 1493-1541), que creía que Dios daba a las hierbas curativas un color o forma simbólicos para indicar su uso. En el siglo XIX surgió el fisiomedicalismo de Samuel Thomson, un sistema que combinaba aspectos de la medicina de los americanos nativos con curaciones europeas tradicionales de las postrimerías del siglo XVIII. El fisiomedicalismo valoraba el calor como fuerza curativa y se proponía restaurar la vitalidad a través de las hierbas que estimulaban o sedaban el sistema nervioso y que tenían efectos astringentes o relajantes en los tejidos. La homeopatía es completamente diferente a la herboristería: utiliza dosis mínimas de una hierba que en personas saludables producen síntomas similares a los de la enfermedad que se está tratando. Se basa en la teoría del «igual cura a igual» formulada por Samuel Hahnemann en 1796.

Los remedios de hierbas se preparan de diferentes maneras. Algunos son de aplicación interna y otros se aplican sobre la piel.



RECOLECCIÓN EN CHINA
La recolección de hierbas es el primer paso en la preparación de remedios tradicionales.



INGREDIENTES SILVESTRES
Este puesto medicinal de Brasil, muestra la enorme variedad de productos que se obtienen después de procesar las plantas.

INFUSIONES. Se vierte agua a punto de hervir sobre la hierba y se tapa durante 5-10 minutos. Este método es mejor para raíces y flores. Las cantidades estándar son 75 g de hierba fresca o 30 g de hierba seca en 500 ml de agua. Las infusiones deben beberse en el mismo día.

DECOCCIÓN. Se hierve la hierba a fuego lento durante por lo menos 15 minutos para después colar el líquido. Es el método más indicado para las partes duras, como la corteza o las raíces. Las cantidades estándar son 60 g de hierba freca o 30 g de hierba seca en 500 ml de agua. Las decocciones deben tomarse en el mismo día.

MACERACIÓN. Es el método indicado para hierbas que podrían perder su valor terapéutico al calentarlas: se pone la hierba en remojo a temperatura ambiental durante 12 horas. Colada o exprimida, la mezcla se utiliza de manera similar a las infusiones y decocciones. Las cantidades estándar son una parte en peso de la hierba por cinco partes en volumen del líquido; por ejemplo, 25 g de hierba seca por 500 ml de agua.

TINTURAS. Se hacen del mismo modo que las maceraciones, pero utilizando una mezcla de alcohol y agua que preserva y extrae los componentes. El alcohol etílico se usa comercialmente, pero también está indicado utilizar vodka diluido. Las cantidades se dan en proporciones de 1:4, es decir, una parte de hierba por cuatro de líquido. Se conservan bien y son más concentradas que infusiones y decocciones.

EXTRACTOS DE LÍQUIDOS. En su preparación se siguen proporciones farmacéuticas y ofrecen un extracto concentrado y conservado. Las cantidades son una parte de hierba y una parte de alcohol.

TES (TISANAS). Se preparan como las infusiones, pero con hierbas aromáticas como el tilo *(Tilia* esps.), el hinojo (*Foeniculum vulgare*) o la camomila (*Chamaemelum nobile)*. Los tes herbales pueden endulzarse, pero no se les debe añadir leche. La ortiga es sosa y sin aroma, por lo que puede añadirse al te indio o chino por sus efectos tónicos.

ZUMOS. Es un buen método para las hierbas que son mejores frescas, como el amor de hortelano (*Galium aparine*). Se puede utilizar un exprimidor para consumirla fresca o bien para congelarla. Dan poco de sí, de manera que se precisan grandes cantidades de hierba.

JARABES. Son soluciones azucaradas concentradas que ayudan a conservar infusiones y decocciones. Añaden un elemento calmante a hierbas como el marrubio (*Marrubium vulgare*) y las hacen más sabrosas. El líquido se calienta antes de añadir el azúcar o la miel. Las cantidades estándar son 500 ml de líquido por 500 g de agente edulcorante.

CATAPLASMAS. Consisten en una pulpa o pasta preparada con hierbas frescas, secas o en polvo calentadas con un poco de agua. Se aplican como se muestra al lado, y si fuera necesario se vuelven a aplicar. Las investigaciones han demostrado que los componentes curativos de consuelda (*Symphytum officinale*) penetran profundamente en los tejidos cuando se aplican de este modo. La cataplasma más sencilla es la que consiste en una hoja cortada aplicada a una picadura de ortigas.

COMPRESAS. Constituyen una alternativa a las cataplasmas. Se empapa un trapo limpio en una infusión caliente, o en una decocción, o en tintura diluida, y se aplica sobre la parte. Pueden ser frías para dolores de cabeza y fiebres menores.

ACEITES. Se utilizan como curativos para la piel, para acondicionar el cabello y para masajes. El aceite de girasol es apto para el tratamiento de dolores musculares y pequeñas heridas, pero el aceite de almendras es mejor como acondicionador y relajante. Los aceites medicinales se preparan de tres maneras: se calientan 250 g de hierba seca o 750 g de hierba fresca en 500 ml de aceite en un cuenco con agua hirviendo durante 2-3 horas –es recomendable para la pica gallina (*Stellaria media*), la consuelda y el romero (*Rosmarinus officinalis*); se llena una jarra con hierba fresca, luego se cubre con aceite, se tapa y se deja descansar durante 2 o 3 semanas, tras las que se renueva la hierba para otras 2 o 3 semanas, con lo que se incrementa la concentración –recomendable para flores como el hipérico (*Hypericum perforatum*) y la caléndula (*Calendula officinalis*); se añaden 25-50 gotas de aceite esencial a 100 ml de aceite para su uso inmediato como aceite para frotar o para masaje.

UNGÜENTOS. Se confeccionan calentando hierbas en vaselina o una grasa sólida de otro tipo en un cuenco con agua hirviendo durante unas 2 horas, para después, cuando el líquido todavía está caliente, colarlo en jarras. La cantidad estándar es 60 g de hierba seca por 500 g de grasa.

POLVOS. Consisten en hierbas secas molidas que se utilizan para hacer pastillas, cápsulas o pastas. Dichos polvos pueden consumirse con leche o agua, o mezclarse con aceite o miel.



HERBORISTERÍA MODERNA
Hierbas secas y esponjas vegetales en una herboristería moderna.



FABRICACIÓN DE UNA TINTURA
La primera etapa en la confección de una tintura. Para prepararla debe verterse agua a punto de hervir sobre la hierba. Luego se guardará la mezcla durante dos semanas, agitándola de vez en cuando. Puede aplicarse caliente o fría.



APLICACIÓN DE UNA CATAPLASMA
La pasta herbal se extiende entre dos capas de gasa y se aplica sobre la parte afectada tan caliente como sea soportable.

TRATAMIENTO PERSONAL CON REMEDIOS HERBALES

El uso de remedios herbales, que pueden confeccionarse en casa o comprarse para la ocasión, es adecuado para problemas menores, pero no se recomienda para molestias persistentes o graves.

UN BOTIQUÍN DE HIERBAS MUY SENCILLO

- *camomila o flor de tilo en infusión* para tensión nerviosa e insomnio.
- *toronjil (melissa)* en infusión para molestias estomacales relacionadas con el estrés (especialmente en niños).
- *ungüento de pica gallina* para las irritaciones de piel.
- *ungüento de consuelda* para las pequeñas heridas.
- *hamamelis* destilado para rasguños y ojos irritados.
- *cápsulas de ajo* para los resfriados, gripes y catarros.
- *mezclas herbales patentadas para resfriados* para determinados tipos de resfriado: de pecho (productivo o «húmedo») o secos e irritantes (requieren remedios diferentes).
- *mezclas herbales patentadas descongestivas* para resfriados.
- *cápsulas de jengibre* para los mareos ocasionados por los viajes.
- *alcaravea* (semillas que se mastican) o *hinojo para infusión* para la indigestión.
- *aceite de espliego* para quemaduras y escaldaduras que no revisten gravedad.
- *aceite de eycium barbarum* para calenturas.
- *aceite de clavo* para dolores dentales a la espera del tratamiento adecuado.

USOS COSMÉTICOS DE LAS HIERBAS

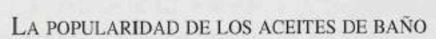
Los antiguos egipcios valoraban tanto los cosméticos y la perfumería que los enterraban con sus productos de belleza, como lápices de ojos y kohl, guardados en vasijas decoradas. Los perfumes de la tumba de Tutanjamon aún conservaban algo de fragancia más de 3.000 años después. Los ingredientes más comunes eran el incienso y la mirra, que se mezclaban con aceite de sésamo, almendra, oliva o *balanos*. Las resinas gomosas como la mirra se añadían por su aroma y como fijadoras para perfumes elusivos. Según una receta para el aceite de lirio, la mirra se añade al cardamomo, el cálamo aromático, la canela y los pétalos de 2.000 lirios.

COSMÉTICOS DE LOS ANTIGUOS EGIPCIOS
Los egipcios utilizaban estos recipientes tan elegantes para guardar los productos cosméticos y de belleza.



RAMITO DE HIERBAS
Los ramitos de hierbas aromáticas se llevaban por sus efectos contra los contagios y para disimular los olores desagradables.

Los perfumes primitivos eran ungüentos basados en grasas animales calentadas con ingredientes de plantas aromáticas. Cuando se enfriaban se utilizaban como ungüentos o bien se les daba forma de cono para llevarlos en la cabeza, de manera que se iban fundiendo gradualmente y ungían el cuerpo y los vestidos de grasa perfumada. Los antiguos egipcios también utilizaban los prototipos de la mayoría de preparados dermatológicos actuales: depilantes, hechos con goma, pepino, jugo de higos y otros ingredientes; desodorantes, con incienso como ingrediente básico; cremas limpiadoras de aceite y lima; y tónicos capilares hechos con bayas de enebro, aceite de abeto o lechuga.



LA POPULARIDAD DE LOS ACEITES DE BAÑO

Las antiguas civilizaciones de Egipto, Persia e India conocían los aceites perfumados. Los antiguos griegos estudiaban el arte de la perfumería y traspasaron su amor por los cosméticos y los perfumes a los romanos, quienes a su vez llevaron su influencia a toda Europa. Los romanos desarrollaron diferentes clases de perfumes: ungüentos sólidos y líquidos y perfumes en polvo. Éstos eran especialmente populares para después del baño, un importante acto social en el tiempo de los romanos. En la Edad Media, tras el perfeccionamiento de las técnicas de destilación por parte de los árabes, se pudo disponer de aceites esenciales.

Los aceites corporales para perfumar e hidratar la piel después del baño eran tan populares entonces como lo son en la actualidad. Aunque hoy en día los preparados para el baño se fabrican sintéticamente, uno de los pocos aceites de dispersión naturales es el aceite rojo de Turquía (aceite de ricino sulfonado). Para preparar un aceite de baño natural propio hay que añador 50 gotas de aceite esencial a 50 ml de aceite rojo de Turquía (disponible en comercios de aceites esenciales). Se puede probar con el limón (refrescante), el espliego (sedante), el geranio (relajante), el romero (estimulante) o el amaro tonificante (inspirador).



ILANG-ILANG
Las flores del ilang-ilang, que aquí se muestran recién recolectadas en la isla de Mayotte, en Madagascar, se utilizan a menudo en perfumería.

EL DESARROLLO DE LAS FRAGANCIAS

El espliego, que perfumaba el agua caliente de los baños públicos romanos y se llevó hasta los rincones más lejanos del Imperio, se fue asociando cada vez más con el aseo, tanto personal como doméstico. La primera receta para la fabricación de agua de espliego data de 1615. El espliego se empezó a utilizar pronto como una hierba para esparcir y para poner en bolsas que refrescaban el ambiente, como componente de productos antipolilla y en cera para prevenir la carcoma en los muebles. El olor desagradable del jabón, que hasta el siglo XIX se fabricaba hirviendo grasa animal con ceniza de madera, se disimulaba añadiendo espliego.

Antes de los días de la producción masiva, la confección de aromas domésticos y de productos de limpieza llevaba mucho tiempo, y las recetas para estos elementos de la economía doméstica pasaban de madres a hijas. Las casas importantes tenían una habitación separada en la que las hierbas, las especias y otros materiales en crudo se convertían en polvos, ceras, bolas de jabón, saquitos, agua de flores y popurrís. Los pomos perfumados y los ramitos de flores de hierbas aromáticas se utilizaban contra el contagio, especialmente durante las epidemias o plagas. A menudo se incluía la ruda por su reputación como matamoscas.

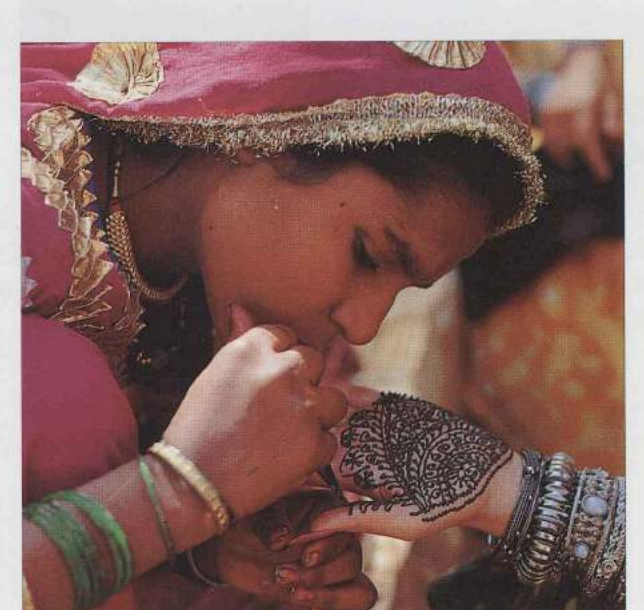
El «agua de Hungría», preparada en el siglo XIV con romero macerado en alcohol, fue la primera colonia. Los perfumes sofisticados que conocemos hoy los desarrollaron los franceses a finales del siglo XVIII. La *eau de Cologne*, hecha con aceites esenciales y alcohol, se produjo por primera vez en Colonia en 1709. Uno de los primeros perfumes florales fue el agua de flor de naranjo o neroli, introducida hacia 1725.

Desde 1850 se hicieron populares las fragancias orientales, como el vetiver, el pachulí, la vainilla y el benjuí. Las esencias sintéticas se introdujeron a finales del siglo XIX, pero los aceites naturales todavía predominan en los perfumes de calidad. Un perfume está compuesto por tres tipos de fragancia: las notas superiores, derivadas de los ingredientes con aromas más frescos y nítidos (limón, lima, albahaca, bergamota, cilantro, espliego y camomila); las notas medias o «corazón», de hierbas y especias con perfumes persistentes (amaro, clavo, jengibre, jazmín, toronjil, rosa, nuez moscada, ilang-ilang); y las notas básicas, provenientes en su mayoría de maderas, raíces, resinas y gomas, como el incienso, la mirra, el sándalo, la canela o la madera de cedro. El arte de la perfumería consiste en combinar fragancias de diversa intensidad y duración. Las fórmulas de fragancias famosas son secretos guardados celosamente, pero se conocen los ingredientes básicos de algunas de ellas. El *Chanel* n.º 5, por ejemplo, tiene notas superiores de bergamota, limón y *neroli*, notas medias de rosa, jazmín e ilang-ilang, y notas básicas de madera de cedro, vetiver y vainilla.

PINTURAS CORPORALES Y MAQUILLAJE

Los antiguos británicos pintaban sus cuerpos con glasto, un tinte azul obtenido de la fermentación de la *Isatis tinctoria*, mientras que los nativos de América del Norte tenían un repertorio sofisticado de pigmentos corporales basados en tintes vegetales, grasas y aceites. El maquillaje tal y como lo conocemos hoy en día nos llegó a través de los romanos, que heredaron su conocimiento de los antiguos egipcios y persas. Los rojos se producían normalmente por medio del ocre rojo, una arcilla mineral natural; en la actualidad la mayoría de estos colorantes deriva de la bija (*Bixa orellana*). Las tendencias en el maquillaje a través de los tiempos las han marcado las cortes de reyes y las clases superiores; María de Escocia se bañaba en vino, y las mujeres de la corte española cuidaban su cutis con pasta de almendras y cremas de vainilla y cacao. Los productos de belleza se hicieron tan populares y elaborados que en 1770 se introdujo un proyecto de ley para disolver un matrimonio si el hombre se había visto llevado a él por «perfumes, pinturas, lavados cosméticos...», según las leyes contra la brujería. Una ley similar se promulgó en EE. UU., concretamente en Pensilvania; los puritanos de Nueva Inglaterra desaprobaban el uso de cosméticos. En cambio, éstos florecieron en las colonias de origen francés. La pintura corporal sigue siendo tradicional entre muchos pueblos tribales.

RESINA DE INCIENSO
La resina de Boswellia sacra *se ha usado en perfumería durante miles de años. Los egipcios la utilizaban como crema antiarrugas, y con este mismo fin se utiliza actualmente. También se utiliza como nota básica en numerosos perfumes.*



HENNA COMO DECORACIÓN
*Esta muchacha hindú utiliza una pasta de henna (*Lawsonia inermis*) para decorar las manos de su amiga en una ocasión especial, probablemente una ceremonia religiosa como una boda.*

ALGUNOS INGREDIENTES HERBALES UTILIZADOS EN COSMÉTICA Y PERFUMERÍA

Aloe vera
ALOE
Hierba «milagrosa» utilizada para curar y aliviar las quemaduras del sol, así como para hidratar la piel irritada o sensible.

Calendula officinalis
CALÉNDULA
Hierba antiséptica, calmante y antiinflamatoria, muy indicada para aliviar la piel muy seca y sensible, especialmente después de las quemaduras de sol.

Especies de ***Citrus***
CÍTRICOS
Contienen antioxidantes y vitamina C para cuidar la piel dañada, así como ácidos alfahidróxidos (AHA) que hacen que se desprendan los tejidos viejos.

Chamaemelum nobile
CAMOMILA
Hierba antiinflamatoria y curativa, que también constituye un buen acondicionador de cabello, al tiempo que lo hace más claro.

Cucumis sativus
PEPINO
Hierba refrescante, de efectos astringentes y suavizantes en la piel.

Especies de ***Fucus***
ALGAS
Contienen extratos ricos en minerales y vitaminas para acondicionar tanto la piel como el cabello.

Hamamelis virginiana
Quizás sea el astringente más utilizado, presente en la mayoría de las lociones tónicas.

Krameria triandra
RAÍZ DE RATANIA
Un poderoso astringente que mejora la salud de las encías.

Mentha x piperita
MENTA
Antiséptica, refrescante, ligeramente anestésica y de aceites esenciales desodorantes, ingrediente de casi todos los preparados bucales, mascarillas faciales, lociones para los pies, champús y acondicionadores.

Mentha spicata
MENTA VERDE
Potente antiséptico y desodorante con un sabor refrescante debido a sus efectos ligeramente anestésicos. Utilizada en casi todos los preparados para la higiene bucal, a menudo como mentol, una parte del aceite esencial.

Oenothera biennis
HIERBA DEL ASNO
Su aceite se utiliza para suavizar y humectar la piel seca. Sus semillas se muelen para utilizarlas en desfoliantes faciales.

Prunus armeniaca
ALBARICOQUE
En su pulpa se localizan enzimas suavizantes de la piel, así como un aceite extrahidratante que contiene vitamina B15, regeneradora de la piel.

Prunus dulcis
ACEITE DE ALMENDRA
Aceite fino y emoliente, utilizado en hidratantes e y cremas frescas.



Fucus vesiculosus

Especies ***Rosa***
ROSA
Los extractos astringentes, tónicos y curativos se utilizan en cremas frescas y en preparaciones dermatológicas.

Rosmarinus officinalis
ROMERO
Estimulante circulatorio que mejora el cuero cabelludo y el pelo.

Sambucus nigra
SAÚCO
Alivia la piel irritada e inflamada.

Sanguinaria canadensis
Extractos antibacterianos añadidos a los preparados para la higiene bucal.

Simmondsia chinensis
JOJOBA
Una cera líquida natural descubierta recientemente, similar a los aceites propios de la piel.

Symphytum officinale
CONSUELDA
Uno de los agentes curativos más efectivos. Contiene *alantoina*, acelerador de la formación de nuevas células.

Theobroma cacao
MANTECA DE CACAO
Contiene un aceite rico y suavizante que se utiliza para hidratar la piel.

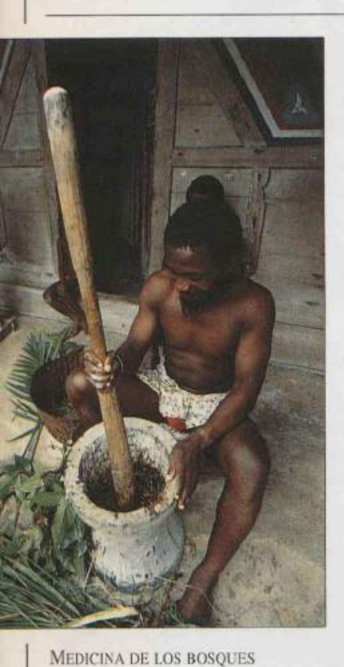
Thymus vulgaris
TOMILLO
Uno de los antisépticos naturales más fuertes, usado sobre todo en la forma de timol en soluciones y pastas dentífricas.

LAS HIERBAS SILVESTRES

LOS PUEBLOS DE TODO EL MUNDO han recogido y arrancado plantas silvestres desde la antigüedad. La historia del uso y cultivo de algunas de las hierbas culinarias más utilizadas, como los chiles (*Capsicum annuum* var. *annuum*) y la albahaca (*Ocimum basilicum*), es tan larga que nunca se ha registrado el hallazgo de plantas realmente silvestres de estas variedades. Lo más probable es que éstas se extinguieran pronto a causa de una recogida excesiva. Las hierbas medicinales siempre se han recogido en su hábitat natural, y el conocimiento de los lugares en los que crecen y de la mejor época para la recogida es una parte importante de la tradición oral entre los curanderos —y los herbolarios— de diferentes culturas. Estas tradiciones antiguas equilibraban con éxito la oferta y la demanda, de manera que las existencias se regeneraban temporada a temporada. Actualmente, fruto de la recogida incontrolada, a su vez debida a las fuertes presiones comerciales de las industrias de la alimentación y farmacéuticas, ese equilibrio se ha roto. Más de 20.000 especies de las plantas superiores están en uso por todo el mundo, lo que representa casi el 10 % de todas las especies conocidas.



BOSQUE TROPICAL DE SURINAM
Hábitat rico en especies de plantas con propiedades terapéuticas.



MEDICINA DE LOS BOSQUES TROPICALES
Preparación de una medicina a base de hierbas en una aldea de Surinam, en Suramérica. La mayoría de la población de estas selvas posee una tradición oral muy antigua, que se pierde en cuanto se interrumpe su cultura. Si los ecosistemas de los bosques tropicales no se respetan, o se destruyen, serán las mismas plantas las que estarán amenazadas.

Los inicios del siglo XX trajeron grandes esperanzas de que la ciencia venciera a la enfermedad. En realidad, lo que ocurre es que muchos países son demasiado pobres para beneficiarse completamente de los avances médicos, y carecen de la infraestructura básica de suministro de electricidad y agua limpia necesaria para los servicios médicos modernos. Alrededor de un 80 % de la población mundial sigue dependiendo de la medicina tradicional, basada en las plantas, para la asistencia médica primaria. También en los países desarrollados sigue existiendo esta dependencia en diferentes niveles; a pesar de los grandes avances en el desarrollo de medicamentos sintéticos, los extractos de plantas siguen presentes en una proporción muy alta en los medicamentos occidentales. Las investigaciones también deben mucho a las plantas, ya que las compañías farmacéuticas vuelven a ellas en la búsqueda de nuevos componentes para tratar dolencias incurables y enfermedades causadas por organismos resistentes a los medicamentos.

CAMBIOS EN LA ACTITUD HACIA LA HERBOLARIA

De todos modos, el cambio más significativo en los países desarrollados se ha producido en el interés que muestra la gente corriente. Después de haber considerado las hierbas como «pasadas de moda» y poco fiables, resulta que el ginseng y el guaraná han pasado a ser medicamentos maravillosos. El cambio comenzó en la década de 1960, cuando el movimiento «hippie» reivindicaba el retorno a una vida más natural, con lo que se iniciaron la medicina y las terapias «alternativas». El crecimiento del movimiento ecologista y la fundación de compañías que utilizaban sobre todo productos naturales en condiciones que no atentaban contra el entorno fueron también factores significativos. El resultado es que hoy en día se puede encontrar en los comercios una gama cada vez más amplia de hierbas frescas y secas, o como ingredientes de cosméticos, perfumes y medicinas sin receta. Hace 20 años el aceite de jojoba (extraído de *Simmondsia chinensis*) era completamente desconocido. Como parte de la campaña para salvar a las ballenas se lo promocionó como sustituto del aceite de esperma de ballena en lubricantes de gran rendimiento, y después se convirtió en un emoliente nuevo y revolucionario para productos destinados al cuidado de la piel y el cabello. Afortunadamente, las plantas de jojoba han sido micropropagadas, pero muchas otras están al borde de la extinción y la base genética para su regeneración, dado lo difícil que es encontrarlas en forma silvestre, se va estrechando.

SALVACIÓN DE PLANTAS QUE SALVAN VIDAS

La protección contra la sobreexplotación de las hierbas requiere la cooperación internacional y la mancomunidad de expertos, ecologistas, horticultores y criadores de plantas, de curanderos y profesionales de la medicina. Se debe hacer llegar al público el mensaje de la importancia de la ecología.



CULTIVO DE GINSENG
Cultivo comercial de la especie americana, Panax quinquefolius, *en Corea del Sur. Esta especie se introdujo en el siglo XVIII para sustituir a la mermada especie nativa P. ginseng.*

La protección de las plantas silvestres puede adoptar una o varias formas, en las que la contribución individual es tan importante como la comercial o estatal.

• La protección debería realizarse *in situ*, es decir, las reservas y parques nacionales deben establecerse en las regiones en las que las especies están en peligro. La recolección de hierbas silvestres puede controlarse con rigor, y se pueden reintroducir las especies mermadas.

• Otras formas de protección pueden incluir los bancos de semillas. La conservación criogénica (una nueva técnica para el almacenamiento a baja temperatura de tejidos para su cultivo celular) o el establecimiento de colecciones de plantas para su estudio y propagación son otros dos medios.

• El cultivo de hierbas, tanto en un jardín como a escala comercial, reduce la presión ejercida sobre las especies silvestres. A nivel comercial se apoya a los cultivadores para que mejoren el vigor y la calidad de sus plantas y para que mejoren la propagación, recolección y procesado.

LA PROTECCIÓN DE LAS HIERBAS SILVESTRES EN EL FUTURO

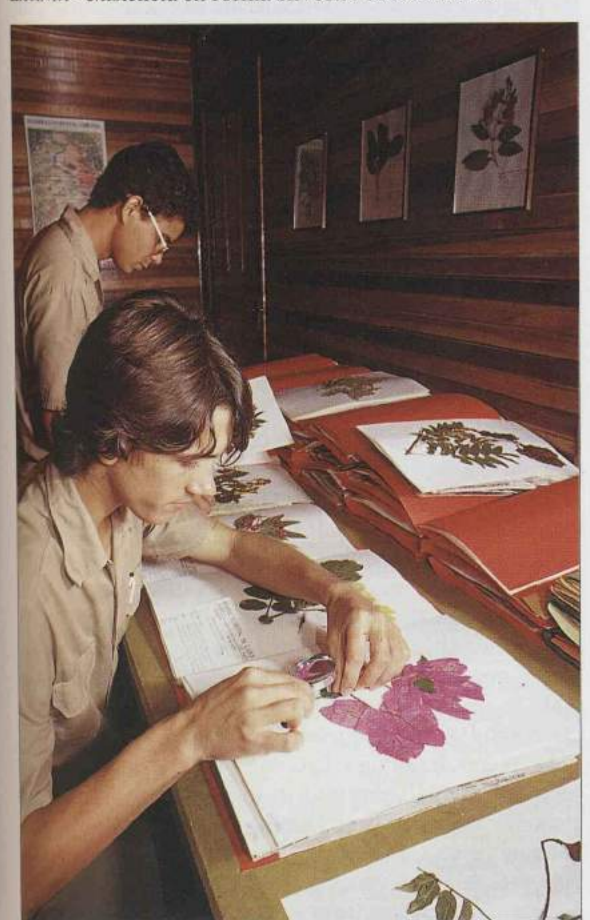
Muchas hierbas están protegidas bajo una de las categorías siguientes:

RARA - especies con distribución muy restringida y/o población reducida.

VULNERABLE - muy mermada o bajo amenaza de la sobrerrecolección y/o destrucción de su hábitat.

EN PELIGRO DE EXTINCIÓN - debido a que las poblaciones que quedan son demasiado pequeñas como para cultivarlas con éxito o para sobrevivir a pérdidas futuras.

EXTINTA - existencia en forma silvestre desconocida.



REGISTRO DE LA FLORA

La propietaria de este herbario (colección de plantas secas) en la Reserva del bosque de Linhares (Brasil) es una compañía minera. Las industrias se ven cada vez más presionadas para proteger la diversidad de los bosques tropicales.



SIMMONDSIA CHINENSIS

En la actualidad, la planta de la jojoba, natural del desierto de México, se micropropaga a gran escala para la producción comercial de emolientes para preparados cosméticos.

En la mayoría de países existen plantas protegidas que pertenecen a alguna de estas categorías. Las organizaciones ecologistas informan con detalle, lo mismo que los jardines botánicos y los diferentes departamentos gubernamentales. Las especies protegidas internacionalmente las controla la IUCN (International Union for the Conservation of Nature) y se encuentran en la lista de la CITES (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora). La CITES cuenta con los controles de aduanas y con la documentación obligatoria para las importaciones y exportaciones. El TRAFFIC (Trade Records Analysis of Flora and Fauna in Commerce), establecido en 1976, es otro instrumento de la legislación. La IUCN publica los *Red Data Books*, que detallan y describen las especies más raras en áreas específicas.

RESPETO A LA LEY

• No deben recogerse ni arrancarse las especies protegidas. En algunos países es ilegal recoger o desenraizar cualquier planta silvestre sin el consentimiento del propietario de las tierras.

• No deben llevarse al campo plantas o semillas sin antes cerciorarse de que hacerlo es legal. La legislación de muchos países dicta reglas de cuarentena y controles de plantas muy estrictos para prevenir la extensión de plagas.

RECOGIDA DE HIERBAS

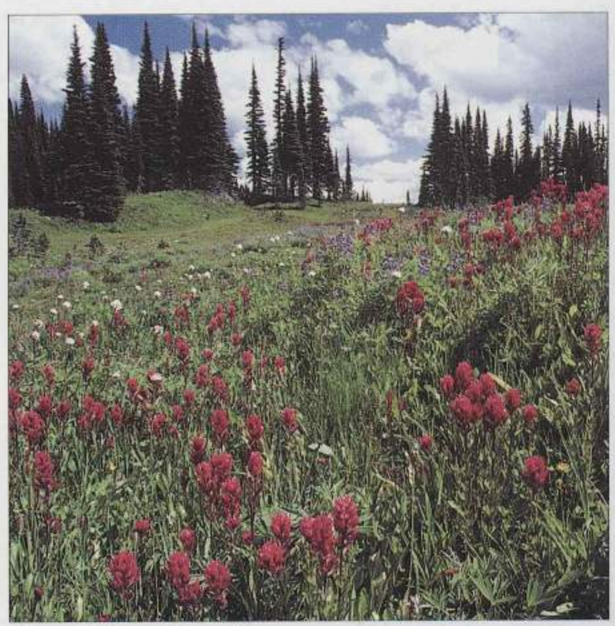
La recogida en estado silvestre tiene diferentes repercusiones en la población de plantas, según el tipo de planta y la parte que se recoja. Las especies de malezas son las que están en menor peligro, y la recogida de algunas hojas, flores, frutos y semillas de hierbas comunes tiene un impacto menor en sus poblaciones.

CARACTERÍSTICAS DE LAS HIERBAS EN PELIGRO:
- desarrollo lento
- reproducción lenta
- cantidad escasa de flores y hojas en estado natural
- especies endémicas de distribución localizada

CAUSAS DE EFECTOS DAÑINOS:
- recogida de la planta entera o (especialmente en el caso de los árboles) tala para el uso de cualquiera de sus partes
- despojamiento de la corteza (sacar un anillo de la corteza de un árbol generalmente equivale a su muerte)
- desenterramiento en el caso de los tubérculos, rizomas o raíces

AMÉRICA DEL NORTE

La extraordinaria diversidad de los entornos de esta enorme masa de tierra es inmensa: desde la tundra ártica, varios tipos de bosques y praderas extensas, hasta el semidesierto y los pantanos subtropicales, con las Montañas Rocosas y los Apalaches bordeando la mayor parte del oeste y el este, respectivamente. Muchos de estos paisajes, hábitats y plantas característicos de Estados Unidos están protegidos por un extraordinario sistema de parques nacionales creado en su origen por John Muir (1838-1914), explorador, naturalista y defensor visionario del entorno, que en 1903 presentó un plan para salvar la naturaleza salvaje de determinadas áreas a Theodore Roosevelt.



PARQUE NACIONAL MOUNT RAINIER
Los bosques opulentos y las praderas alpinas son características de la Sierra Cascade, en el noroeste del Pacífico.



HYDRANGEA ARBORESCENS
La hortensia silvestre tiene un uso tradicional en la medicina de América del Norte como remedio para las dolencias renales. Se utilizan las raíces, de modo que para obtenerlas se mata la planta.

A pesar de todas las campañas y leyes para preservar el entorno, Estados Unidos y Canadá luchan por todos los medios posibles para salvar sus plantas nativas. En este caso, como en todo el mundo, la urbanización es la causa principal del deterioro del hábitat. Otras causas son las industrias del ocio y la recolección de plantas silvestres para el comercio de hierbas. También existe una barrera psicológica: tanto en Estados Unidos como en Canadá existe una gran tradición en cuanto a encabezar la explotación de recursos naturales en una tierra que al principio parecía infinitamente generosa.

Casi todas las hierbas medicinales de América del Norte de cierta importancia son especies boscosas, y originalmente fueron remedios americanos nativos. El uso que de esas plantas hacían los indígenas tenía poco impacto en las poblaciones silvestres, ya que siempre se trataba de pequeñas cantidades y se utilizaba este recurso cuidadosamente. Cuando los colonos adoptaron estos remedios se incrementó la recogida comercial sin tener en cuenta las consecuencias. La demanda de hierbas nativas americanas aumentó muchísimo con el movimiento fisiomédico de Samuel Thomson, que se basaba ampliamente en la medicina indígena. En 1838 el doctor Albert Isaiah Coffin llevó el fisiomedicalismo a Gran Bretaña, en donde el movimiento ganó unos tres millones de seguidores.





BOLSA DE MEDICAMENTOS DE AMÉRICA DEL NORTE
Esta bolsa de principios del siglo XX contiene hierbas para una amplia gama de achaques. Los envoltorios evitan que las hierbas se mezclen unas con otras y se sequen, y también mantienen el aire místico que rodea al curandero y sus poderes.

Los árboles y arbustos forman la parte más importante de las plantas utilizadas en la medicina americana nativa y sus derivados. Incluye los abedules (*Betula esps.*), pinos (*Pinus* esps.), *Juniperus virginiana*, cáscara sagrada (*Rhamnus purshiana*), sasafrás (*Sassafras albidum*), árbol del estoraque (*Liquidambar styraciflua*), *Hydrangea arborescens* y tuya (*Thuja occidentalis*). En muchos casos se arranca la corteza, con lo que se produce un daño mortal a la planta. Especies con distribución limitada, como la *Rhamnus purshiana* son incluso más vulnerables. Según una guía comercial de hierbas, publicada en 1977, «el fin del comercio de la cáscara en el noroeste parece cercano, porque cada árbol que se pela muere... Desde 1903, la demanda de esta corteza ha representado una ayuda para muchos granjeros de Oregón y Washington».

ESPECIES BOSCOSAS AMENAZADAS

Las plantas boscosas representan algunos de los remedios más importantes que se utilizan tanto en América del Norte como por los herboristas de otras partes del mundo. Tal es el caso del *Trillium erectum, Hydrastis canadensis,* y *Cimicifuga racemosa*. Los *trillium* están muy solicitados y se recogen tanto para el comercio horticultor como para el herborista. En muchos casos la parte que se utiliza son las raíces, con lo que las plantas quedan destruidas por completo durante su recolección. Las especies de desarrollo lento y raras, como *Panax quinquefolius*, están especialmente amenazadas por el desarraigo. Esta especie se descubrió cerca de Montreal en 1716, gracias a un trabajo de investigación iniciado por los misioneros jesuitas, quienes conocían el valor del ginseng en China. Enseguida se desarrolló una exportación próspera. Sin embargo, en 1752 se recogió una cantidad enorme de raíces fuera de la estación indicada, que después fueron secadas de manera negligente. El resultado fue que los chinos rechazaron la remesa e interrumpieron el comercio. Los comerciantes americanos se aprovecharon del desastre canadiense, y hacia 1890 la escasez de esta planta

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Aletris farinosa
Los rizomas se utilizan como tónico digestivo. Corre peligro de extinción en Canadá, en donde los vehículos todoterreno han destruido muchos de sus parajes.

Ceanothus americanus
CEANOTO
Utilizado en el tratamiento del cáncer de piel por los nativos americanos. Éstos lo utilizaron como sustituto del té.

Chionanthus virginicus
Uno de los mejores remedios para las dolencias del hígado y de la vesícula biliar.

Eschscholzia californica
AMAPOLA DE CALIFORNIA
Planta anual de jardín muy popular. Es una hierba sedante.

Hamamelis virginiana
Es un astringente que se usa en gotas oculares, tónicos dermatológicos y cremas calmantes.

Hydrastis canadensis
Hierba tónica utilizada sobre todo para dolencias digestivas y menstruales.

Ledum groenlandicum
Arbusto característico de los bosques septentrionales. Se utilizó como sustituto del té durante el siglo XVIII.

Lobelia inflata
MATACABALLOS
Estimulante respiratorio y antiasmático, utilizado en medicinas contra los resfriados y en mezclas para dejar de fumar.

Panax quinquefolius
Tan similar al ginseng coreano (*P. ginseng*) que ahora se cultiva en China.



Panax quinquefolius
Raíz seca

Passiflora incarnata
PASIONARIA
Uno de los tranquilizantes a base de hierbas más conocidos.

Phytolacca americana
Remedio americano nativo para el reumatismo. Actualmente es importante para la industria farmacéutica por sus compuestos antivíricos y en el control de los caracoles acuáticos que causan la esquistosomiasis.

Podophyllum peltatum
Ingrediente de medicamentos anticancerígenos.

Rahmnus purshiana
CÁSCARA SAGRADA
Laxante muy conocido utilizado por las poblaciones nativas como alimento, medicina y como planta para teñir.

Sanguinaria canadensis
Originalmente era un expectorante. Ahora se valora como inhibidor de la placa dental.

Sassafras albidum
SASAFRAS
Probablemente la primera planta medicinal americana que llegó a Europa, hacia 1560.

Scutellaria lateriflora
Reconocido sedante de hierbas.

Senna marilandica
Laxante de los nativos americanos.

Serenoa repens
Tónico y afrodisíaco con aromas de vainilla.

Simmondsia chinensis
JOJOBA
Aceite emoliente de uso muy extendido en cosmética. Al principio se utilizaba para los lubricantes.

Smilax glauca
ZARZAPARRILLA SILVESTRE
Tónico y aromatizante para refrescos.

Thuja occidentalis
TUYA
Los leñadores lo convirtieron en un té antirreumático. Ahora se utiliza para tratar el catarro y la cistitis.

Ulmus rubra
La corteza interior es un remedio sedante para dolencias digestivas graves, como las úlceras.

se había hecho tan grande que comenzaron los experimentos para cultivarla, aunque se hizo a menudo con plantas arrancadas de raíz. *P. quinquefolius* figura en el apéndice II de la CITES desde su concepción en 1975. Las exportaciones de plantas recolectadas en su medio silvestre han disminuido en gran medida, pero en 1987 seguían representando un 6 % del total (unos 50.000 kilos). La recogida se sigue practicando en los Apalaches meridionales, en los montes Ozarks y en el noroeste del Pacífico, a menudo con especies escasas como *Echinacea angustifolia, Sanguinaria canadensis, Hydrastis canadensis* y *Rhamnus purshiana.* Ya en 1913 un comerciante de hierbas remarcaba que la *Hydrastis* escaseaba desde hacía tiempo. Hoy, como en el pasado, la recogida la lleva a cabo la población rural que trabaja para distribuidores al por mayor que pagan muy poco. Por ejemplo, *Caulophyllum thalictroides* se paga solamente a un dólar el kilo. En algunos casos, la recogida de plantas silvestres amenaza a especies cercanas que se recogen como sustitutos. Es un problema destacable especialmente con la especie *Echinacea,* que cada vez es más escasa en su forma silvestre. Se han llevado a cabo intentos para regular la recolección de plantas silvestres. Los bosques nacionales de EE.UU. tienen listas de plantas que no se pueden recoger en el interior de sus límites, y en otros casos se expiden permisos.

EL CULTIVO COMO SOLUCIÓN

Cuando falla la legislación es probable que tenga éxito el cultivo. La *Echinacea purpurea* se cultiva con éxito, pero este no es el caso para la orquídea resistente chapín de Venus (*Cypripedium parviflorum*). No es fácil de trasplantar y sus semillas sólo pueden cultivarse en laboratorio. La jojoba también ha sido problemática, aunque ahora puede micropropagarse con éxito: pasan tres años antes de que puedan distinguirse las plantas masculinas de las femeninas. Solamente las plantas femeninas producen las semillas ricas en aceite, y para una fructificación adecuada se necesitan siete plantas femeninas por una masculina. Las únicas plantas norteamericanas cultivadas en alguna medida incluyen *Panax quinquefolius, Passiflora incarnata, Lobelia inflata* y *Echinacea purpurea.*



▲ CEREMONIA TRADICIONAL
Este grabado del siglo XIX muestra a un americano nativo, con una pipa de la paz colocada sobre unos palos, preparando una ceremonia de paz. En estas ocasiones se utilizaban hierbas lo mismo que para la medicina.

▼ *ESCHSCHOLZIA CALIFORNICA*
La amapola de California, aquí en el Parque Nacional Antelope, California, con sus flores coronadas de naranja, recibe el nombre de este estado y es su flor oficial.



AMÉRICA CENTRAL Y DEL SUR

La riqueza de la flora de la zona de América Central y del Sur no tiene parangón. Sólo Brasil posee 55.000 especies de plantas floridas. Compárese con las 20.000 de EE. UU. (excluyendo Hawai) y las menos de 1.450 de Gran Bretaña. La región del Amazonas contiene la mayor superficie de bosque tropical del mundo, de reconocido valor en el ecosistema global. En este lugar, como se suele decir, se encuentra nuestra mayor esperanza de encontrar medicamentos para combatir enfermedades incurables. En la mayor parte del mundo, la principal preocupación consiste en proteger plantas específicas, pero en este medio salvaje tan vasto y complejo, en el que quedan incontables especies por descubrir, lo desconocido necesita conservarse tanto como lo conocido.

SIR HANS SLOANE (1660-1753). *Este médico y naturalista inglés es conocido por el descubrimiento de las propiedades médicas del* Guaiacum officinale *(guayaco), que sigue utilizándose como remedio para la sífilis. Es uno de los primeros ejemplos de especies protegidas.*

Los bosques tropicales de varios tipos se extienden desde las bajuras de la Amazonia hasta las pendientes inferiores de los Andes, la Guyana y el Caribe, por América Central hasta el sur de México. En otras ocasiones se trata de bosques montañosos templados, altiplanos, arboledas secas y pastos, en los que predomina un clima mediterráneo, como en la mayor parte de México y Chile central, y zonas templadas frías en el extremo meridional del continente. Muchas de las plantas que son más conocidas provienen de las partes más secas, incluyendo la Calendula mexicana *(Tagetes* esps.), las salvias (como la *Salvia hispanica* y *S. Microphylla*) y el maíz (*Zea mays*). Esta región también es el hogar de algunas de las plantas comestibles y medicinales más importantes del mundo, como los pimientos y las calabazas *(Capsicum* y *Cucurbita* esps.) y la papaya (*Carica papaya*). Algunas especies meridionales de América del Sur poseen extrañas afinidades: la aromática *Drimys winteri*, de Chile y Argentina occidental, está relacionada con *Tasmannia lanceolata* de Australia, lo que indica que estas regiones, hoy en día tan distantes, fueron una única masa de tierra en el pasado.

EL DESCUBRIMIENTO DE MEDICINAS MODERNAS
Los descubrimientos botánicos en el Nuevo Mundo tuvieron un impacto profundo en el comercio y la cultura mundiales. Américo Vespucio (h.1454-1512), un navegante que dio nombre al continente, se encontró con tribus colombianas que masticaban hojas de coca (*Erythroxylum coca*), una práctica conocida desde el 2100 a.C. El alcaloide de la cocaína demostró ser un valioso anestésico tópico, pero también una droga narcótica de desastrosos efectos adictivos. Se estima que se han destruido 6.900 km^2 de bosque tropical peruano para cultivar coca desde inicios del siglo XX. El curare, que contiene estricnina, del *Strychnos nux-*

▲ BOSQUE TROPICAL DE AMÉRICA DEL SUR
Este bosque en la Serra dos Carajás, en el sureste del estado de Pará, al norte del Brasil, alberga diferentes especies de plantas.

▼ NATIVO DEL AMAZONAS
La cerbatana se utiliza para disparar dardos envenenados con curare que paralizan y matan con rapidez, incluso con pocas cantidades de veneno, pero que no contaminan la carne.



EXTRACCIÓN DEL CURARE
Empastado y secado del fruto de Strychnos nux-vomica *para extraer las semillas venenosas, método tradicional para fabricar el curare. Alexander von Humboldt (1769-1859) dio la primera descripción detallada de este veneno aplicado sobre flechas, que mata por parálisis muscular instantánea.*

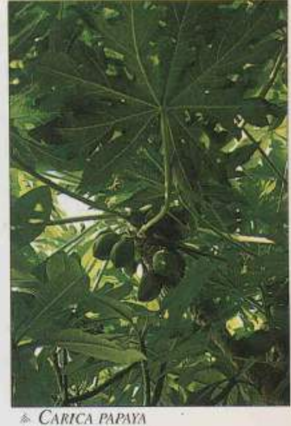


vomica, y la ipecacuana del *Cephaelis ipecacuanha* fueron otros descubrimientos tempranos, lo mismo que la quinina (*Cinchona* esps.), un remedio para la malaria que irónicamente permitió a los europeos sobrevivir en condiciones extrañas y someter a los pueblos que se lo habían enseñado. La liana tropical *Chondrodendron tomentosum*, es un ingrediente común del curare utilizado por las tribus de Colombia, Perú y Ecuador. Contiene tubocarina, un poderoso relajante muscular que tiene un papel vital en la cirugía moderna. No se puede sintetizar, por lo que la industria farmacéutica depende de la recolección de plantas silvestres.

DEFENSA DE LOS BOSQUES TROPICALES

La investigación de la vegetación de Brasil y países vecinos de la región del Amazonas tiene una importancia primordial, y existe una presión internacional para evitar la destrucción de los bosques tropicales que se conservan. No menos importante es el uso que hacen los aborígenes de las plantas. Algunas tribus utilizan hasta cien especies diferentes para sus medicinas y tienen un profundo conocimiento de ellas. Por desgracia, este conocimiento forma parte de una tradición oral que desaparece rápidamente con el avance de la medicina occidental, que se introduce incluso en las áreas más remotas y sustituye a la cultura tradicional. Las estadísticas de la destrucción de los bosque tropicales en esta parte del mundo son particularmente lamentables. El aspecto positivo es que las universidades y jardines botánicos están llevando a cabo un trabajo meticuloso, a menudo en asociación con institutos médicos y organizaciones ecologistas, para valorar los recursos y establecer áreas protegidas y proyectos de cultivo de especies vulnerables.

Costa Rica fue uno de los primeros países de la región en obtener un amplio apoyo para sus parques nacionales. Otros como la República Dominicana descubrieron que el turismo ecológico podía hacer rentable el respeto por el medio ambiente. Ya en 1901 la demanda de *Guaiacum officinale* había reducido las existencias silvestres hasta un punto tal que Martinica la incluyó entre las especies protegidas. La tala masiva de este árbol por su excelente madera y su resina medicinal durante estos dos últimos siglos ha llevado a una reducción dramática de las existencias. De todos modos, la República Dominicana, Guadalupe, Colombia, Puerto Rico, Costa Rica, El Salvador y Nicaragua protegen tanto el *Guaiacum officinale* como el *G. sanctum*. Las investigaciones han demostrado que las semillas de estos árboles de desarrollo lento y larga vida son fáciles de cultivar y se adaptan al cultivo en muchas regiones.



CARICA PAPAYA
Se cree que la Papaya es oriunda de Perú. Se valora por sus usos medicinales para molestias digestivas, por sus semillas y sus frutos comestibles, y por los usos comerciales de la papaína que se extrae de la savia.



DIOSCOREA MACROSTACHYA
Los ñames son una valiosa fuente de alimentación y contienen sustancias hormonales. La industria farmacéutica también los utiliza para producir esteroides.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Agave americana
PITA
Es una planta importante por su fibra, como alimento y como medicina; el deshecho de sus hojas contiene precursores de las medicinas esteroides.

Anacardium occidentale
MARAÑÓN
Originario del Brasil y del Caribe pero ahora producido en todo el trópico para un uso alimenticio, medicinal e industrial. Las tribus del Amazonas utilizan extractos de su corteza como anticonceptivo.

Bixa orellana



Bixa orellana
BIJA
Hierba culinaria mexicana utilizada en todo el mundo como colorante para comidas y cosméticos.

***Capsicum** esps.*
CHILE
De importancia mundial como especia y remedio clave en el fisiomedicalismo americano del siglo XIX.

Carica papaya
PAPAYA
Fuente de la papaína, una enzima que ablanda la carne y que ayuda a la digestión de proteínas.

Cephaelis ipecacuanha
IPECUANA
Potente emético que en dosis correctas es excelente como expectorante. De uso extendido en remedios contra la tos registrados.

Chenopodium ambrosioides
PAZOTE
Esta hierba, que en México se conoce con el nombre de *epazote*, tiene un sabor particular. En su origen se utilizaba como medicamento para expeler lombrices.

***Cinchona** esps.*
CINCHONA
Rica en quinina, se utiliza contra la malaria.

***Datura** esps.*
ESTRAMONIO
Rico en tropano alcaloides.

Dioscorea macrostachya
ÑAME
Rica en la hormona diosgenina, que se utilizaba como anticonceptivo oral hasta que se sintetizó en 1970.

Erythroxylum coca
COCA
En América del Sur las hojas se mastican para aliviar la fatiga y el hambre. El alcaloide de la cocaína se extrae para la fabricación de anestésicos en la industria farmacéutica y como narcótico ilegal por los traficantes de droga.

Guaiacum officinale
GUAYACO
Flor nacional de Jamaica, especie en peligro por su buena madera, también conocida como hierba purificante o tónica.

Ilex paraguensis
HIERBA MATE
Hierba estimulante, recogida como alternativa al té. Corre peligro en su forma silvestre.

Peumus boldus
BOLDO
Es un árbol económicamente importante de Chile, utilizado en medicina para las dolencias hepáticas y de la vesícula biliar. A menudo forma parte de compuestos adelgazantes.

Pfaffia paniculata
Afrodisíaco tónico, cada vez más popular en occidente.

***Pilocarpus** esps.*
JABORANDÍ
Fuente de la pilocarpina, que se utiliza para tratar el glaucoma.

Pimenta dioica
PIMIENTO
Especia en forma de clavo, crece sobre todo en Jamaica.

Piscidia piscipula
Contiene rotenona, un poderoso insecticida, y también compuestos que alivian el dolor, pero localmente se utiliza para aturdir a los peces, facilitando su captura.

Strychnos nux-vomica
ESTRICNINA
Sus semillas altamente tóxicas se utilizan en venenos como el curare, pero tiene propiedades tónicas en pequeñas dosis cuidadosamente medidas.

Theobroma cacao
CACAO
Se utilizaba para confeccionar el brebaje azteca *chocolatl*. Hoy en día constituye un sabor y un alimento universales (cacao sólido), rico en aceites emolientes (manteca de cacao).

Vanilla planifolia
VAINILLA
Las vainas fermentadas proporcionan tinturas alcohólicas para perfumes. También constituye uno de los sabores más populares en todo el mundo.

Zea mays
MAÍZ
Resulta familiar como alimento de primera necesidad, pero sus flores medicinales son menos conocidas: tienen efectos calmantes y refrescantes que ya describieron los herboristas aztecas.

EUROPA

Europa se extiende desde las regiones árticas de los países nórdicos hasta las regiones secas y calurosas que bordean el Mediterráneo, y las regiones centrales con un clima continental típico de veranos calientes y secos e inviernos fríos. Con la excepción de los Países Bajos (Holanda, Bélgica y Luxemburgo), las montañas son una característica de casi todos los países de la zona, con una flora propia que ha evolucionado en respuesta a la topografía y el clima. Las plantas como las gayubas (*Arctostaphylos uva-ursi*) y el enebro (*Juniperus communis*) se encuentran tanto en Escandinavia como en América septentrional.



ZONA BOSCOSA NATURAL
Vista del área boscosa que todavía rodea la ciudad de Vranov y el río Dyji, en Moravia, Europa del Este.



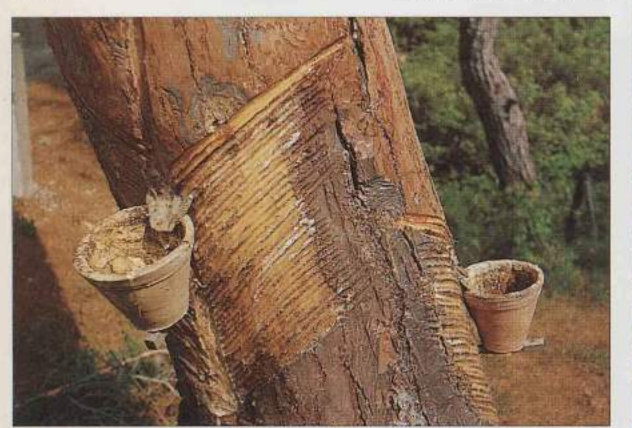
GENTIANA LUTEA
La genciana amarilla crece en su forma silvestre en las praderas ricas en cal por encima de los 600m en Europa central y meridional. El patrón contiene glucósidos amargos.

Las tierras altas de la Europa septentrional estuvieron cubiertas en el pasado por bosques de árboles de hoja perenne y mixtos. En la Europa oriental se siguen encontrando grandes extensiones boscosas naturales, pero éstas han desaparecido en la mayoría del resto del continente, víctimas del hacha y del arado. El paisaje actual de Escocia estaba cubierto hasta hace unos centenares de años por el bosque caledónico, dominado por los pinos (*Pinus sylvestris*). Los árboles y arbustos de la Europa boscosa incluyen un buen número de hierbas importantes, como por ejemplo el haya (*Fagus sylvatica*), el roble (*Quercus robur*), el arraclán (*Rhamnus frangula*) y el tilo de hojas pequeñas (*Tilia cordata*), que ahora es muy raro en el norte de su zona. En los países mediterráneos existían bosques mixtos de encinas, pinos y lentisco (*Pistacia lentiscus*) antes de que la deforestación, la erosión y el aprovechamiento para pastos de los terrenos redujesen esta región a un matorral espinoso. La actividad humana ha degradado la vegetación en esta zona, pero los arbustos aromáticos y resistentes a la sequía que ahora la cubren son el origen de la mayoría de las hierbas que más se utilizan en el mundo: espliego, olivos, salvia, tomillo, ajedrea, orégano, romero y laurel.

HIERBAS EUROPEAS TRADICIONALES

La herbolaria europea es ecléctica y deriva en gran parte de antiguas tradiciones griegas y romanas, que a su vez fueron influenciadas por teorías y prácticas del antiguo Egipto, Asiria, India y el mundo árabe. Por tanto, las hierbas orientales ocuparon su lugar en la medicina de esta región junto a las hierbas nativas. Entre las hierbas europeas destaca la genciana amarilla (*Gentiana lutea*) de los pastos alpinos alcalinos; el árnica (*Arnica montana*), que crece en los suelos alpinos ácidos; la pulsatilla (*Pulsatilla vulgaris*), que crece en laderas secas y calcáreas; y el díctamo crético (*Origanum dictamnus*), que en sus formas silvestres solamente se encuentra en las montañas de Creta. Todas estas plantas requieren cuidados de cultivo específicos y se han recogido en exceso tanto para su uso medicinal como ornamental. El árnica es rara y está protegida en muchas áreas. Resulta especialmente difícil cultivarla a poca altura. Las pulsatillas son cada vez más raras en su forma silvestre, debido tanto a la recogida excesiva como a la pérdida de su hábitat. En Inglaterra, por ejemplo, la población se ha reducido debido al arado extensivo de las tierras bajas cretáceas empleadas para la producción comercial de cultivos. En otras partes del mundo algunas hierbas se han convertido en malezas. Muchas de las hierbas europeas nativas son malezas de por sí, y frecuentemente se han introducido en otros países de manera involuntaria. Entre estas plantas está la pica gallina (*Stellaria media*), el diente de león (*Taraxacum officinale*), pan y quesillo (*Capsella bursa-pastoris*), amor de hortelano (*Galium aparine*), la ortiga (*Urtica dioica*) y el carmel (*Plantago major*).

▼ RECOLECCIÓN DE RESINA
*Esta sustancia pegajosa y aromática del lentisco (*Pistacia lentiscus*) formaba parte de la receta de los primeros chicles, que se mascaban para suavizar el aliento. Su industria se centra actualmente en la isla griega de Chios.*



► *ORIGANUM DICTAMNUS*
El díctamo crético es original de las montañas de Creta. También se cultiva comercialmente y se valora como planta ornamental.



HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Aconitum napellus
ACÓNITO
Hierba extremadamente venenosa utilizada en la homeopatía para los estados de shock.

Aesculus hippocastanum
CASTAÑO DE INDIAS
Común como ingrediente de champús para el cabello oscuro, se usa medicinalmente para problemas circulatorios.

Esps. de ***Alchemilla***
Hierbas utilizadas para aliviar las dolencias del sistema reproductor femenino.

Arnica montana
ÁRNICA
Hierba curativa popular en Alemania para dolencias cardíacas.

Artemisia absinthium
AJENJO
Su aceite se utilizaba para perfumar aperitivos alcohólicos como la absenta.

Atropa belladonna
BELLADONA
Fuente de alcaloides tropano, utilizada en cirugía y para controlar los mareos producidos por los viajes.

Borago officinalis
BORRAJA
Sus hojas con aromas de pepino se añaden tradicionalmente a las bebidas alcohólicas veraniegas. Las semillas contienen un aceite que ayuda a regular las funciones hormonales.

Calendula officinalis
CALÉNDULA
Hierba calmante y antiinflamatoria para problemas digestivos y dermatológicos.

Chamaemelum nobile
CAMOMILA
Tisana popular que se utiliza como sedante y digestiva, así como para dar reflejos al cabello rubio.

Crocus sativus
AZAFRÁN
Al peso es la hierba más cara del mundo: se utilizan sólo los pistilos de sus flores.

Esps. de ***Digitalis.***
DEDALERA
Fuente de glucósidos cardíacos.


Digitalis purpurea

Drimia maritima
ESCILA
Ingrediente común de los antitusivos.

Filipendula ulmaria
REINA DE LOS PRADOS
Contiene salicilatos que alivian el dolor y antiácidos que ayudan a curar las úlceras.

Foeniculum vulgare
HINOJO
Como el eneldo (*Anethum graveolens*), que le es muy próximo, es una hierba culinaria de uso muy popular que también alivia la indigestión.

Gentiana lutea
GENCIANA AMARILLA
Hierba muy amarga sin competencia en el tratamiento de dolencias gastrointestinales.

Humulus lupulus
LÚPULO
Hierba medicinal sedante, cultivada en todo el mundo como aromatizante para la cerveza.

Juniperus communis
ENEBRO COMÚN
Aromatizante para la ginebra y buen remedio para la cistitis y el reumatismo.

Laurus nobilis
LAUREL
Aromatizante importante para alimentos dulces y sabrosos. Es un ingrediente del *bouquet garni*.

Esps. de ***Lavandula.***
ESPLIEGO
Su aceite se utiliza en perfumería, aromaterapia y medicina.

Mentha spicata
MENTA
De sabor limpio y refrescante para alimentos dulces y sabrosos, así como para preparados de higiene bucal.

Oenothera biennis
HIERBA DEL ASNO
Su aceite se utiliza como ayuda para regular las funciones hormonales y para aliviar los problemas de la piel.

Esps. de ***Origanum***
ORÉGANO
De sabor cálido y fuerte, se utiliza mucho en las cocinas italiana y griega.

Petroselinum crispum
PEREJIL
Las hojas se utilizan para adornar y como hierba culinaria. Las semillas tienen efectos diuréticos.

Pimpinella anisum
ANÍS
Aromatizante muy utilizado para bebidas alcohólicas en la región mediterránea.

Rhamnus frangula
ESPINO CERVAL
Laxante suave.

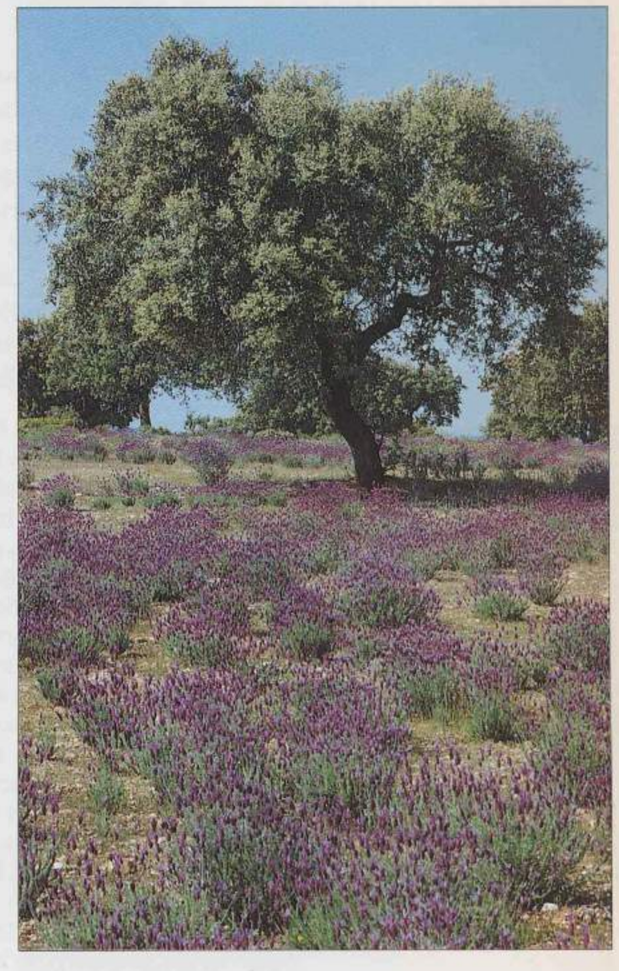
Salvia officinalis
SALVIA
Hierba culinaria muy popular utilizada en medicina para problemas digestivos y para la sudoración excesiva.

Silybum marianum
CARDO LECHAL
Contiene silimarina que desintoxica el hígado.

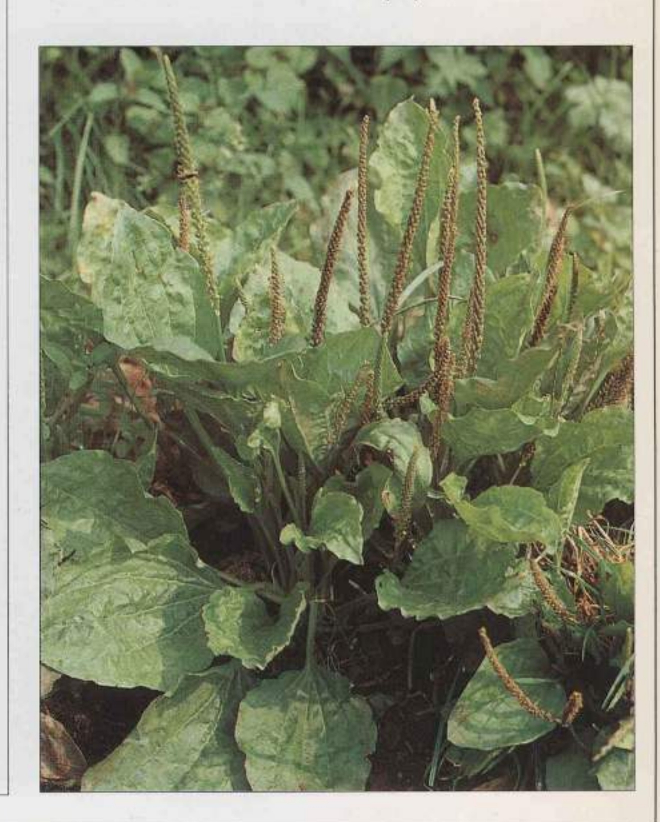
Thymus vulgaris
TOMILLO
Hierba culinaria por excelencia y fuente del timol, un antiséptico muy potente utilizado para preparados para la higiene bucal.

Valeriana officinalis
VALERIANA
Utilizada en todo el mundo como sedante.

Vinca major
VINCAPERVINCA
Fuente de alcaloides que tiene efectos hipotensos y vasodilatadores.

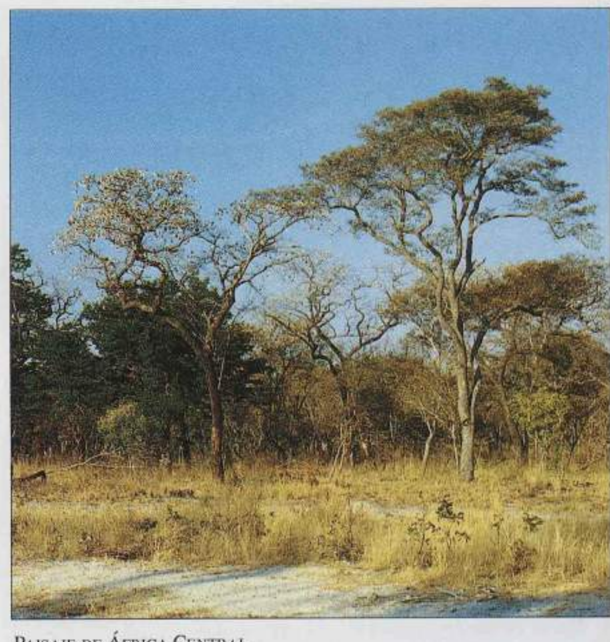

▲ HIERBAS SILVESTRES DE ESPAÑA
*Encinas (*Quercus ilex*) con espliego (*Lavandula stoechas*), en una zona silvestre de España. El aceite del espliego tiene muchos usos comerciales.*

▼ *PLANTAGO MAJOR*
El llantén se ha extendido por todo el mundo desde Europa. Es una maleza común que durante mucho tiempo se ha valorado por sus propiedades antibacterianas.

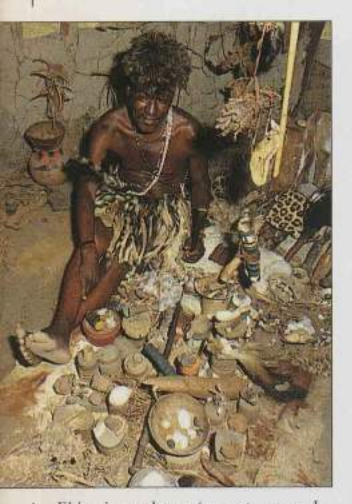


ÁFRICA

Este enorme continente se extiende desde las costas mediterráneas septentrionales, donde había zonas fértiles de cultivo en tiempo de los romanos, a través de los ásperos y desecados desiertos del Sahara y de Kalahari hasta el «país de los safaris»: sabanas áridas, prados y áreas boscosas abiertas, de estaciones lluviosas inestables. En África central, por contra, dominan los bosques tropicales ecuatoriales que se extienden a lo largo de la depresión del Congo y bordean la costa desde Camerún a Gambia. Los bosques tropicales también están presentes en la isla de Madagascar, que se separó hace tanto tiempo del continente que en su interior han evolucionado especies de animales y plantas únicas.



PAISAJE DE ÁFRICA CENTRAL
Las zonas boscosas secas cubren grandes áreas del África Central. Pterocarpus angolensis, *importantes localmente por su madera, crecen en los bosques de las tierras bajas. La fotografía es del Parque Nacional Chote, en Namibia.*



El brujo moderno (en este caso de Zimbabue, cerca de las cataratas Victoria) protege las existencias de hierbas silvestres para sus medicinas, al igual que lo hicieron sus ancestros. La recogida tradicional está limitada por tabúes que aseguran la recuperación y reproducción de las plantas para así asegurar los suministros futuros.

En la antigua provincia de El Cabo, en el extremo meridional del continente, prevalecen los veranos calurosos y secos y las lluvias invernales. Este clima ha creado una de las floras más ricas del mundo. El macizo de Table Mountain se levanta abrupto desde la costa sur, creando innumerables nichos ecológicos para las plantas. En los bosques tropicales africanos crecen plantas medicinales tan importantes como *Catharanthus roseus, Physostigma venenosum, Rauvolfia vomitoria* y varias especies de *Strophanthus* y *Voacanga,* pero un número sorprendente de hierbas proviene de los países secos y de las zonas boscosas de la montaña africana. Todas estas variedades están amenazadas por la urbanización y por la mala administración de los recursos del suelo. La mayor parte del continente es árido, y las regiones secas son especialmente vulnerables a la recolección excesiva, la deforestación y los incendios, lo cual conduce a largo plazo a la extensión de los desiertos y a la inanición. África tiene el mayor ritmo de urbanización del mundo con poblaciones urbanas que se duplican cada catorce años. Aun así, el continente sigue dependiendo de las plantas silvestres para su medicina primaria.

CAMBIOS CULTURALES EN LA MEDICINA TRADICIONAL

Otrora, la recogida de hierbas era una actividad local que llevaban a cabo los curanderos tradicionales y que se gobernaba por antiguos códigos de práctica («tabúes»), con lo que se equilibraban los recursos y su demanda. Ahora se ha convertido en parte de la economía monetaria, y las hierbas silvestres se consideran «gratis para todos». Se estima que el 80 % de las plantas africanas tiene usos medicinales; una gran proporción de la población africana (entre un 70-80 %) depende de las plantas para el cuidado de su salud. Por cada médico cualificado hay 30 curanderos tradicionales. La recogida tradicional de hierbas tenía poco impacto en la población de plantas silvestres; la recogida comercial, en cambio, puede compararse a una plaga de langostas que daña o mata a todos los ejemplares que encuentra a su paso. Buena prueba de ello es el *Harpagophytum procumbens,* con el que ahora se comercia en todo el mundo: en 1984 la recolección comercial cosechó el 66 % de las plantas conocidas de Botsua-



TÉ DE *ASPALATHUS LINEARIS*
Plantaciones de Aspalathus linearis, *la fuente de este tipo de té, en las áridas extensiones de las Montañas Cedarberg, al oeste de la provincia de El Cabo. La industria de este té creció extraordinariamente durante la Segunda Guerra Mundial, debido a las restricciones de té oriental, y como consecuencia de investigaciones recientes sobre sus efectos benéficos.*

Hierbas más importantes de la región

Esps. de **Agathosma**
Hierbas muy versátiles por su aroma de grosella negra, repelentes de insectos e infusiones diuréticas.

Aloe vera
ÁLOE
Fuente de los áloes amargos purgativos, contiene ingredientes para el cuidado de la piel que ya utilizaban los antiguos egipcios.

Artemisia afra
Un remedio africano muy extendido para dolencias bronquiales y de la piel.

Aspalathus linearis
Arbusto del desierto que los hotentotes utilizaban como infusión. Actualmente se recolecta para bebidas descafeinadas.

Catharanthus roseus
VINCAPERVINCA DE MADAGASCAR
Contiene alcaloides para la quimioterapia, especialmente para la leucemia infantil.

Euphorbia tirucalli
Planta carnosa de Zimbabue con látex acre que sirve para quitar las verrugas y como repelente de los mosquitos; contiene también combustibles hidrocarburos.

Gloriosa superba
GLORIOSA
Sus raíces tóxicas contienen colquicina, usada en remedios para la gota y en ingeniería genética.



Harpagophytum procumbens

Harpagophytum procumbens
Una planta de las praderas del África meridional muy conocida como remedio para la artritis y los problemas digestivos.

Pausinystalia yohimbe
YOHIMBO
La corteza de este árbol del oeste de África contiene yohimbina, utilizada como afrodisíaco.

Esps. de **Pelargonium**
Plantas muy apreciadas para la ornamentación y la perfumería.

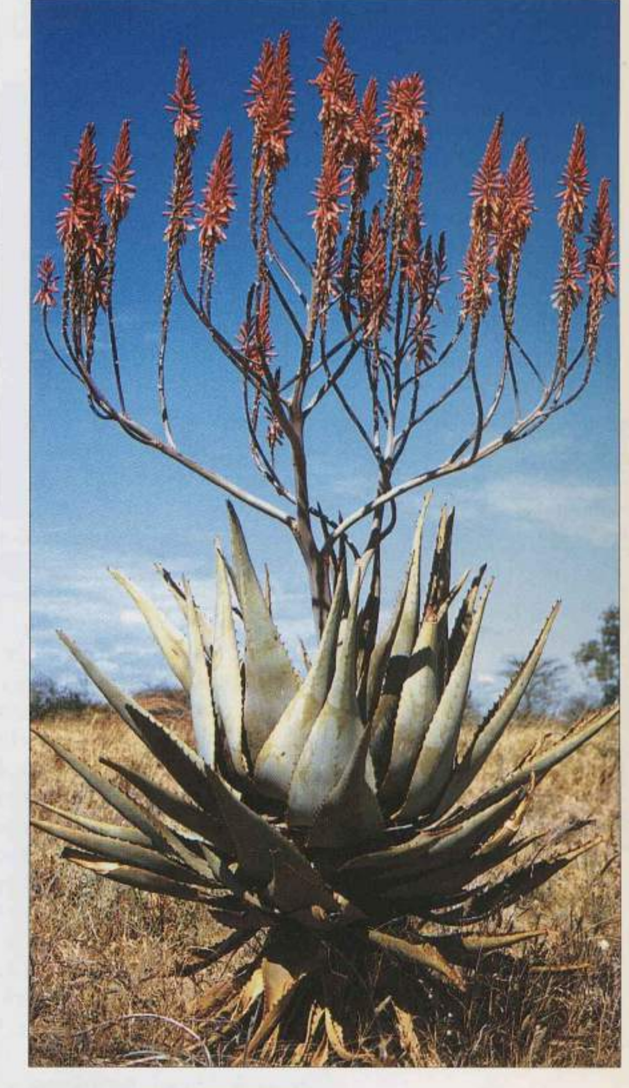
Physostigma venenosum
Fuente de la fisostigmina, un alcaloide utilizado en oftalmología, pero sus semillas mortales se utilizaban en las «pruebas por envenenamiento» nigerianas para establecer la inocencia o culpabilidad de un sospechoso.

Prunus africana
Es un árbol que para los indígenas tiene usos múltiples. Actualmente se ha hecho importante internacionalmente por los extractos de su corteza que sirven para tratar las dolencias de la próstata.

Ricinus communis
RICINO
Originalmente del África oriental y más conocido como purgante. Este arbusto se cultiva en todo el mundo para productos de las industrias de pintura, papel y fibras.

Esps. de **Strophanthus**
Tradicionalmente se utilizaba como veneno para las flechas. Hoy en día es importante como fuente de glucósidos cardiacos.

Voacanga africana
Fuente de medicamentos utilizados en dolencias cerebrovasculares.



▲ ALOE
Los áloes son una característica común de los paisajes africanos. Existen centenares de especies diferentes y la mayoría tiene usos medicinales. El área meridional de la antigua provincia de El Cabo se conocía en tiempos por el alcíbar de El Cabo, extraído del Aloe ferox, que se exportó por primera vez en 1761.

na por sus tubérculos, un ritmo que obviamente es insostenible. La demanda local también puede ser despiadada: *Warburgia salutaris*, un árbol relacionado con la *Canella winterana*, se considera en África como un remedio para todo, aunque en el resto del mundo es casi desconocido. En 1946 ya se lanzó un aviso de su declive a causa de la recolección de su corteza y sobre la necesidad de su cultivo, pero sólo en estos últimos años, ya al borde de su extinción, se ha intentado protegerlo en alguna medida.

Problemas de conservación

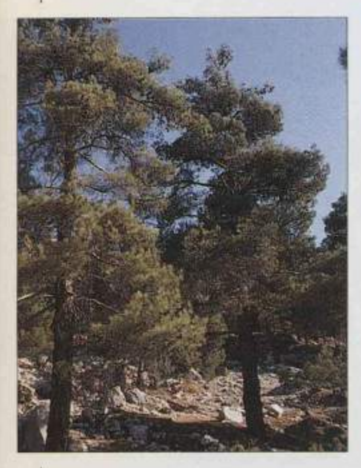
Uno de los problemas de África es que las zonas de conservación y los jardines botánicos sufren la misma suerte que las zonas silvestres. Es casi imposible establecer las plantas que escasean antes de «cosecharlas». Como siempre, las especies de desarrollo lento que se explotan por la corteza, las raíces, los bulbos o los tubérculos son las que corren mayor peligro, especialmente si su distribución está restringida. El cultivo de hierbas en África también se ve frustrado por los bajos precios y la pobreza, lo que hace casi imposible que cultivarlas resulte más barato que recogerlas. También está muy extendida la creencia de que las plantas cultivadas no tienen «poder». Como resultado, la mayoría de las hierbas africanas siguen proviniendo del medio silvestre. Solamente ahora que las existencias están tan mermadas, aquellos a los que concierne (los recolectores, los usuarios, los administradores y los científicos) empiezan a discutir los problemas y acuerdan las estrategias para preservar estas plantas por medio de su cultivo.



◄ *PHYSOSTIGMA VENENOSUM*
Lámina del Medizinal-Pflanzen *de Köhler (1888-90) en la que se reproduce un ejemplar de* Physostigma venenosum. *Esta trepadora tropical crece hasta 15m, y sus flores rosas son semejantes a las de los guisantes, como aquí se muestra. Las semillas de color marrón oscuro, que se muestran en la parte interior de esta lámina, contienen alcaloides valiosos.*

ORIENTE PRÓXIMO

Oriente Próximo es una región de extremos, con las montañas Hindu Kush, Elburz y Taurus al norte, y la aridez del desierto sirio y de la península árabe en el centro y hacia el sur. Las mesetas frescas son el origen de varios ancestros de las rosas de jardín: la rosa de damasco (*Rosa damascena*) proviene de esta parte del mundo y se cultivó en Persia mucho antes de su introducción en Europa por los cruzados que volvían de Tierra Santa. Las rosas tienen una importancia suprema en el islam: se requieren diez toneladas de agua de rosas para lavar los muros de la ciudad santa de La Meca durante el *hajj* o peregrinación anual.



PINO TURCO
Considerado como cura para todo en la medicina popular turca, el Pinus halepensis *subesp.* brutia *crece desde Turquía hasta el Líbano y la costa oriental del Mar Negro.*

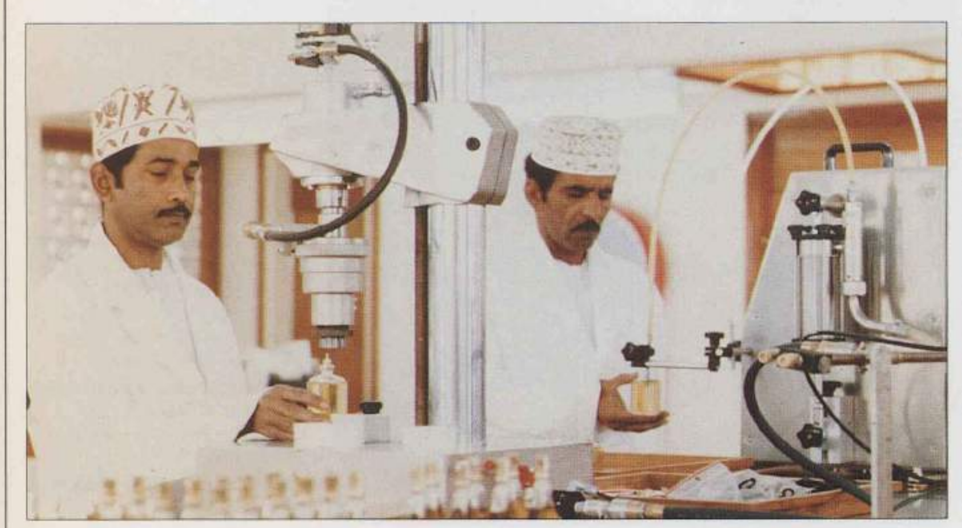
DESTILACIÓN DEL ACEITE DE ROSAS
El proceso de destilación fue una invención de antiguos científicos árabes, y la mayoría del agua de rosas que se consume en el mundo sigue proviniendo de Turquía e Irán.

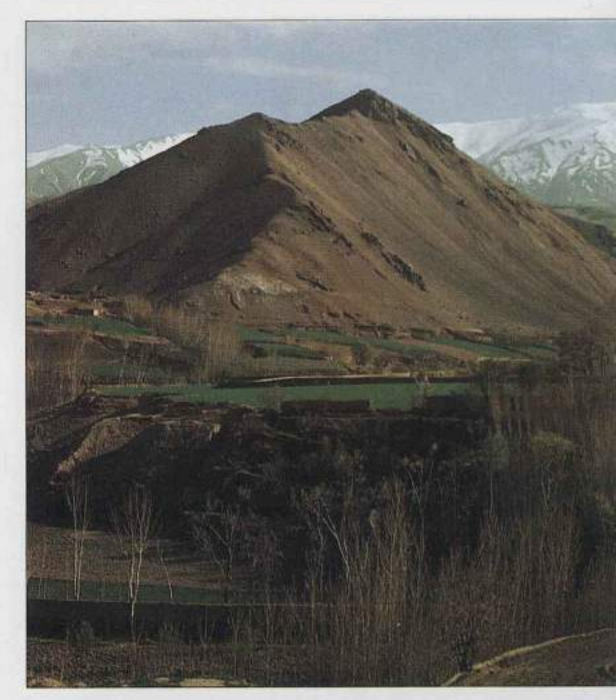
Las áreas occidentales de Oriente Próximo (Israel, Líbano, Siria y Turquía meridional) son de clima y vegetación semejantes a las zonas costeras del Mediterráneo tanto de Europa como del norte de África, con veranos calientes y secos y lluvias invernales. Los arbustos característicos incluyen el olivo (*Olea europaea*), las higueras (*Ficus carica*), el mirto (*Myrtus communis*) y la adelfa (*Nerium oleander*). Los bosques de encinas y pinos cubrían en tiempos la mayor parte de la zona, pero miles de años de deforestación y recolección y la proliferación de los pastos ha cambiado de manera irrevocable el paisaje y la flora de Oriente Próximo. En 1907 quedaban solamente 50 cedros del Líbano (*Cedrus libani*) en el monte Líbano, pero hoy en día es una especie protegida en el país, lo mismo que en las reservas naturales de Turquía.

Lejos de las costas, la tierra es más seca y alberga arbustos resistentes a la sequía como el incienso (*Boswellia sacra*), el mirro (*Commiphora myrrha*), *Salvadora persica* y *Acacia senegal*. Las plantas bulbosas son abundantes y sobreviven a la sequía bajo tierra. El lirio de San Antonio (*Lilium candidum*), originario del este del Mediterráneo, es famoso en todo el mundo. Esta azucena se ha utilizado desde los tiempos antiguos como remedio para las dolencias de la piel, pero ahora se ha hecho tan escasa en su forma silvestre y su cultivo resulta tan poco fiable que raramente se utiliza.

PROTECCIÓN DE LAS ESPECIES EN PELIGRO

La reforestación y las restricciones en el comercio en especies bulbosas en peligro son una prioridad para los países de Oriente Próximo. Israel fue el primero en reverdecer el desierto, como parte del desafío que se planteó en 1948 con la creación de este estado. Asia occidental y las regiones mediterráneas adjuntas constituyen uno de los





MONTAÑAS HINDU KUSH, EN AFGANISTÁN
Esta cordillera del Himalaya se extiende a través de 800km desde el Dasht-i-Margo (Desierto de la Muerte) hasta el Pamir Knot.

llamados «centros Vavilov», es decir, uno de los centros de diversidad botánica que dieron lugar a casi todos los mayores cultivos del mundo. Estos centros, que recibieron el nombre del botánico y científico ruso N. I. Vavilov, que formuló su teoría en los años veinte, comprenden una cuarta parte de los terrenos cultivables del mundo, pero son extremadamente variados en topografía y clima. Estas «cunas evolutivas» fueron el hogar de antiguas civilizaciones como la de Asiria (hoy Irak), en la región de los ríos Tigris y Éufrates, que cultivaron por primera vez plantas comestibles y medicinales. Casi todos los cultivos importantes del mundo tienen una base genética muy estrecha, lo que los hace susceptibles de sucumbir a las epidemias.

PROGRESOS EN LA PROTECCIÓN DEL ENTORNO

La conservación de los hábitats y de las especies vegetales incluidas en estos centros Vavilov es especialmente importante, porque los ancestros silvestres de las plantas destinadas a su cosecha contienen genes que pueden mostrarse vitales para cultivar plantas que combatan epidemias y enfermedades. Los cultivos propios de Próximo Oriente incluyen la avena, la cebada, el lino, el sésamo, el alazor, las coles, las cebollas, el ajo, la alfalfa, las uvas, los higos, la aceitunas, las almendras y las granadas. Todos ellos tienen usos medicinales. Algunas de las floras de los países de Próximo Oriente se encuentran en la actualidad en progreso, especialmente *Flora Iranica* y *Flora de Arabia,* tras la conclusión de *Flora de Turquía* en 1988. Como resultado de los trabajos que se llevan a cabo sobre la flora árabe, la World Wide Fund for Nature ha establecido un proyecto cuya base es el Jardín botánico de Edimburgo para aconsejar al gobierno yemení sobre un desarrollo fiable que salvaguardaría el delicado ecosistema tropical seco de Socotra. Esta isla de la costa del Yemen ha estado aislada del continente durante tanto tiempo que 216 de sus 680 especies de plantas son ahora endémicas, y están en peligro. Todas las especies de *Áloe* se incluyen en el Apéndice II de la CITES.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Acacia senegal
Su resina se utiliza en pastillas medicinales y chicles, así como en aditivos alimenticios.

Allium cepa
CEBOLLA
Comida y condimento, con componentes antiinfecciosos.

Allium sativum
AJO
Condimento fuerte y antibiótico potente.


Aloe perryi - recolección de savia

Aloe perryi
Savia purgante y antiinflamatoria.

Ammi majus
AMEOS
Tiene efectos específicos sobre la pigmentación de la piel.

Anethum graveolens
ENELDO
Hierba culinaria y medicinal importante desde tiempos bíblicos, mejora la digestión y alivia indigestiones.

Astragalus gummifer
TRAGACANTO
Hierba mucilaginosa utilizada sobre todo como agente estabilizador y espesante (E413).

Avena sativa
avena
Originaria de Oriente Próximo, se ha convertido en un alimento básico en regiones septentrionales, con usos medicinales como reconstituyente para los nervios.


Boswellia sacra - resina

Boswellia sacra
INCIENSO
Perfume legendario de efectos relajantes, antisépticos y descongestionantes.

Brassica juncea* y *Sinapis alba
MOSTAZA
Especia y condimento fuertes, también se utiliza externamente para estimular la circulación.

Cannabis sativa
CÁÑAMO
Hierba alucinógena y de fibra con propiedades analgésicas, antieméticas y sedantes.

Carthamus tinctorius
ALAZOR
Estimulante de la circulación y fuente de excelentes aceites culinarios y tintes; se incinera para hacer kohl.

Carum carvi
ALCARAVEA
Hierba fuerte y digestiva, popular en la cocina judía; recibe su nombre de Caria, una antigua región del sudoeste asiático.

Catha edulis
QAT
Sus hojas y semillas se mascan como estimulante en comunidades musulmanas de todo el mundo.


Cedrus libani

Esps. de **Cedrus**
CEDRO
Su madera repele los insectos; el aceite se utiliza en perfumería y en aromaterapia.

Commiphora myrrha
MIRRA
Antiséptico potente utilizado en preparados de higiene bucal.

Coriandrum sativum
CILANTRO
Una de las hierbas más antiguas, conocida desde hace más de 3.000 años; las hojas y semillas tienen aromas completamente diferentes.

Cuminum cyminum
COMINO
Sabor característico de los platos de Oriente Próximo; utilizado en la cocina ayurvédica


Lawsonia inermis

Ferula assa-foetida
ASA FÉTIDA
La goma de su resina, de olor desagradable, da un sabor característico a los currys y a la salsa de Worcestershire.

Ficus carica
HIGO
Probablemente de origen árabe, valorado por sus frutos prolíficos y ligeramente laxantes.

Lawsonia Inermis
HENNA
La henna en polvo contiene un tinte rojo para el cabello, la piel y las uñas.

Medicago sativa
ALFALFA
Hierba desintoxicante y diurética, más conocida por sus semillas como condimento de ensaladas.

Morus nigra
MORA NEGRA
Árbol adecuado para diversos propósitos, con frutos comestibles, propiedades medicinales y usos industriales.

Papaver somniferum
ADORMIDERA
El calmante más importante del mundo.

Peganum harmala
Fuente del tinte rojo de Turquía para teñir el fez, muy utilizada en la medicina y los rituales árabes.

Prunus dulcis
ALMENDRA
Fuente de un aceite dulce, emoliente y laxante y de un aceite amargo utilizado como condimento.

Punica granatum
GRANADA
Sus frutos sirven para preparar granadinas y jarabes como condimento de platos de Oriente Próximo; medicinalmente se utiliza para expeler las tenias.

Rosa damascena
El aceite y los extractos se utilizan en perfumería, cosmética y como condimento.

Salvadora persica
Las raíces se utilizan para la higiene dental; las semillas son los «granos de mostaza» de la parábola del Nuevo Testamento.

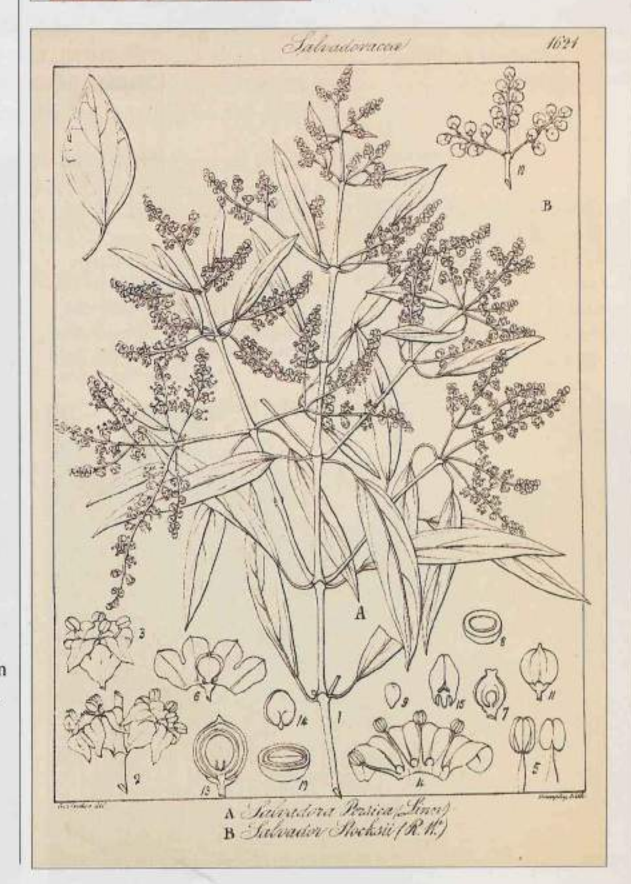
Sesamum indicum
SÉSAMO
Fuente de aceite, pasta y semillas utilizados especialmente en los platos de Oriente Próximo.

Trachyspermum ammi
Semillas amargas con un aroma parecido al tomillo, utilizadas en la cocina de Oriente Próximo (especialmente con pan y legumbres).

Trigonella foenum-graecum
Importante en la cocina de Oriente Próximo, en la mezcla de especias y en la medicina ayurvédica.

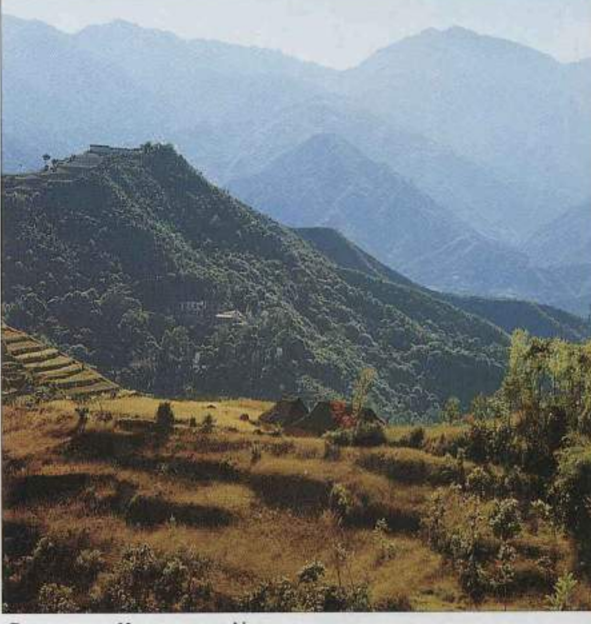
Vitis vinifera
VID
Utilizada desde la antigüedad en comidas, bebidas y medicinas.

◂ *Salvadora persica* - raíz
▾ *Salvadora persica* - grabado botánico



EL SUBCONTINENTE INDIO
INDIA, NEPAL, BUTÁN, PAKISTÁN, SRI LANKA

Las regiones montañosas casi siempre son ricas en vida vegetal por ser relativamente inaccesibles, y sus contornos y alturas cambiantes proporcionan una amplia gama de hábitats. El subcontinente indio posee la cordillera montañosa más alta del mundo, el Himalaya, en el que se encuentran unas 9000 especies de plantas, y cordilleras tropicales, como los Ghats Occidentales de Maharashtra, con unas 1500 especies endémicas. Los bosques tropicales y las montañas escarpadas continúan en Sri Lanka. El 30 % de las especies de la isla son endémicas, sobre todo el canelo (*Cinnamomum zeylanicum*).



COLINAS DEL HIMALAYA EN NEPAL
Las terrazas permiten un cultivo más fácil de las laderas, y ayudan a prevenir la erosión del suelo en caso de lluvias intensas.



BOSQUE CALUMBA, EN LA RESERVA DE SINHARAJA
Ésta es una de las últimas zonas de bosques tropicales vírgenes de Sri Lanka. Los tallos y las raíces de esta trepadora leñosa contienen alcaloides similares a los que se encuentran en las esps. de Berberis, *además de un colorante similar a la cúrcuma.*

Como sucede en China, la medicina tradicional del subcontinente indio tiene una historia muy antigua, con textos escritos que datan del 2500 a.C. Esta medicina se conoce con el nombre de Ayurveda (literalmente, «conocimiento de la vida») y utiliza unas 600 hierbas indígenas. También los sistemas Unani y Siddha dependen de muchas plantas locales, al igual que centenares de tribus indias. Unas 200 especies son de uso común, en muchos casos se trata de árboles de los bosques ricos de la región: quino (*Pterocarpus marsupium*), *Aquilaria malaccensis* y varios mirobálanos (*Phyllanthus emblica, Terminalia bellirica* y *T. chebula*). Los frutos del mirobálano son particularmente importantes como tónico rejuvenecedor, conocido como *triphala*, que también constituye una combinación recurrente en la medicina tibetana. *T. arjuna*, un tónico cardíaco, también se utiliza de manera corriente, al igual que el sándalo (*Santalum album*). Aunque es originario del sudeste de Asia, el sándalo se ha naturalizado en partes de India y Sri Lanka. Constituye la madera habitual de las piras funerarias.

ESPECIES EN PELIGRO

Una de las hierbas en mayor peligro de extinción de esta zona es la *Saussurea lappa*, una alpina similar al cardo que se encuentra en el Himalaya, desde Pakistán a Himachal Pradesh, y que se utiliza tanto en la medicina ayurvédica como en la china. Otra es la *Rauvolfia serpentina*, un arbusto pequeño de los bosques bien conocido en 1563, cuando un informe portugués publicado en Goa lo describió como «la medicina india más importante y más digna de elogio». La *Rauvolfia* proporciona reserpina, un importante medicamento tranquilizante. En ambos casos se utilizan las raíces de la planta, por lo que la recogida de plantas silvestres implica su muerte. En estos momentos, la *Saussurea* es rara en su forma silvestre a causa de la recolección excesiva. En India se ha prohibido la exportación de ambas especies. En varios países la carencia de *R. serpentina* ha obligado a grandes esfuerzos

VIVERO DE PLANTAS MEDICINALES
Este vivero de Haputale, en Sri Lanka, es uno de los que gestionan los Reales Jardines Botánicos de Peradeniya, para llevar a cabo investigaciones y propagar plantas que luego se podrán cultivar.



RECOLECCIÓN DE CARDAMOMO
Las cápsulas maduran durante la estación seca en otoño e invierno. Pueden secarse en estacas, lo que lleva unos cinco días y su resultado es un producto más blanco y de calidad superior, o con máquinas de aire caliente, que lleva dos días.



para cultivarla con destino a la industria farmacéutica, e inevitablemente también para la explotación de al menos otras cuatro especies de *Rauvolfia*, las cuales pueden estar amenazadas a su vez por la recolección excesiva.

Gloriosa superba, que se encuentra en los bosques de teca y en la sabana de muchas regiones de Asia y África, es rara en su forma silvestre y en Bangladesh se la considera en peligro. En 1690 sus lirios en forma de llama fueron vistos por primera vez en occidente, y desde entonces su demanda ha sido intensa. Las flores varían en color desde el rojo púrpura al escarlata, naranja y amarillo; la variedad más comúnmente cultivada es la *G. superba* 'Rothschildiana' roja y amarilla. Los tubérculos son venenosos y constituyen una forma tradicional de suicidio en India. Contienen colquicina, un alcaloide utilizado en medicina e ingeniería genética.

TRABAJOS DE CONSERVACIÓN Y CULTIVO

Actualmente tanto India como Bangladesh y Sri Lanka dan prioridad a los programas de investigación que conciernen a la distribución, la abundancia, los usos y la eficacia de las plantas medicinales, con el objetivo de aumentar su protección y cultivo. Está a punto de completarse un estudio sobre los numerosos grupos tribales indios, y en cada estado se están instalando unidades de control para plantas medicinales bajo la supervisión del Ministerio de Salud y Bienestar Familiar. India posee más de 8.000 km² dedicadas al cultivo de hierbas para uso local y para la exportación, la mayor superficie dedicada a este tipo de cultivo de cualquier país hasta la fecha. En Sri Lanka se ha desarrollado una política sanitaria que integra la medicina tradicional (ayurvédica) y la occidental; su ministerio de Medicina Indígena data de 1980. Las zonas protegidas y las dedicadas al cultivo se encuentran muy avanzadas; los jardines botánicos cultivan y propagan muchas de las 600 plantas medicinales nativas. Además, algunas de las 400 reservas forestales y las 50 áreas protegidas tienen reservas para plantas medicinales.



VOODFORDIA FRUTICOSA
Las flores de la Woodfordia son un ingrediente de muchos remedios ayurvédicos, especialmente para la disentería y enfermedades hepáticas. Este arbusto tropical se da especialmente en India, Myanmar (Burma) y Sri Lanka.



MOLIENDA DE SEMILLAS DE MOSTAZA EN BUTÁN
El cultivo de Brassica juncea es muy común en el subcontinente indio. Es la única mostaza nativa de Asia.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Andrographis paniculata
Controla la disentería bacilar.

Berberis aristata, B. asiatica
AGRACEJOS
Remedio muy utilizado en diarreas y disentería.

Centella asiatica
Hierba rejuvenecedora clave en la medicina ayurvédica.

Cinnamomum zeylanicum
CANELA
Especia culinaria de mucha importancia.

Commiphora mukul
GUGGULU
Fuente de la mirra, ahora explotada por las saponinas que reducen el colesterol.

Coptis teeta
Desintoxicante y antipirético importante, utilizado a menudo como sustituto del igualmente raro *C. chinensis*.

Coscinium fenestratum
Tónico amargo de la medicina ayurvédica y fuente de un medicamento antitetánico.

Dioscorea deltoidea
ÑAME
Una de las principales fuentes comerciales para obtener saponinas esteróidicas.

Elettaria cardamomum
CARDAMOMO
Las semillas son características de los desiertos indios.

Gloriosa superba
GLORIOSA
Sus raíces altamente tóxicas contienen colquicina, utilizada para tratar la gota; también en la ingeniería genética.

Jasminum sambac
JAZMÍN ÁRABE
Cultivado en todo el subcontinente por su perfume.

Gloriosa superba



Nelumbo nucifera
LOTO DE INDIA
Tónico para la energía del corazón en la medicina ayurvédica.

Phyllanthus emblica
AMALAKI
En la medicina ayurvédica y tibetana sus frutos astringentes se usan con los de *Terminalia bellirica* y *T. chebula* como tónico rejuvenecedor, conocido como *triphala*.

Piper nigrum
PIMIENTA NEGRA
La especia más utilizada del mundo.

Plantago indica
Una de las muchas plantas utilizadas como laxante y para calmar inflamaciones.

Podophyllum hexandrum
Planta de las zonas boscosas del Himalaya con valiosos componentes antitumorales.

Rauvolfia serpentina
Importante como tranquilizante y sedante; oriunda de India y Myanmar (Burma).

Santalum album
SÁNDALO
Aceite aromático utilizado en medicina ayurvédica y en aromaterapia, perfumería e inciensos.

Saussurea lappa
COSTO
Planta del Himalaya semejante al cardo, importante tanto en la medicina ayurvédica como en la china.

Swertia chirata
Planta del Himalaya semejante a la genciana, de propiedades amargas y digestivas.

Esps. de ***Terminalia***
MIROBÁLANO
Los frutos de varias especies se utilizan en la medicina ayurvédica y tibetana por sus propiedades rejuvenecedoras.

Withania somnifera
ASHWAGANDHA
El «ginseng» de la medicina ayurvédica.

Woodfordia fruticosa
Las flores contienen un remedio hepático, una goma semejante a la del tragacanto y tinte.

CHINA Y PAÍSES VECINOS

La inmensidad de China es legendaria. Una quinta parte de la población mundial vive aquí y el 10 % de todas las especies de plantas conocidas se encuentran en la amplísima gama de hábitats de este país. Éstos varían desde la tundra, el desierto y las praderas a bosques de toda clase de coníferas, bambú, encinas, ricas áreas forestales de hoja caduca y bosques tropicales. De las 35.000 especies de plantas que crecen en estos hábitats tan diversos, unas 5.000 se utilizan en la medicina china tradicional, que utiliza unas 634.900 toneladas de materiales en crudo por año, y proporcionan el 40 % del total de las medicinas chinas.



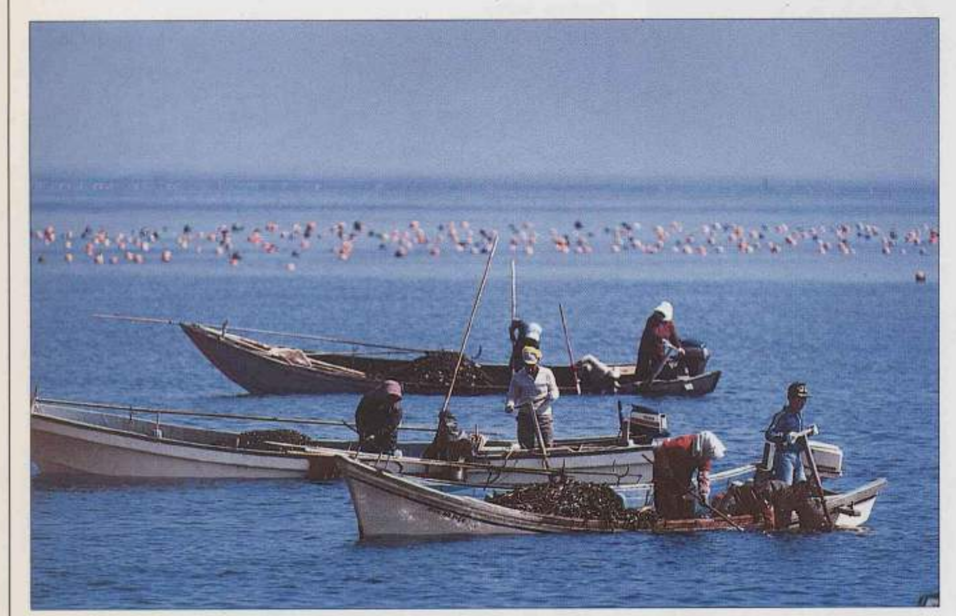
HIERBAS EN EL FOLCLORE
La diosa china Ma-kou, con su cesta de plantas medicinales, del libro de Henri Doré Recherches sur les superstitions *en Chine, 1918.*

COSECHA MARÍTIMA
*Recolección de algas (*Gelidium amansii*) en las costas de Japón para su secado y abastecimiento de la industria farmacéutica y alimentaria.*

Los registros escritos del conocimiento médico en China empiezan hace más de 2.000 años. A principios del siglo XX, como en la mayor parte del mundo, al ganar terreno la medicina moderna se cuestionó la validez de estos remedios antiguos. Con los avances de la química, los científicos chinos empezaron a analizar las hierbas para evaluar su eficacia. En un principio se concentraron en aislar los componentes químicos de cada hierba, y en toda la *materia medica* china solamente se encontró un componente nuevo e interesante: la efedrina, de la *Ephedra sinica*. En 1949 cambió el enfoque, y empezaron a compararse las fórmulas específicas con los conceptos tradicionales sobre el uso de las plantas, y se llegó a la conclusión de que existía una correlación positiva entre los dos enfoques. La evidencia hizo que en la década de 1950 las autoridades se convencieran de que para organizar un sistema sanitario eficaz para toda la población, la medicina occidental debía combinarse con los métodos tradicionales, más baratos y asequibles.

CULTIVO DE HIERBAS MEDICINALES

Mao Zedong estableció colegios de medicina tradicional china, en los que se formaban tanto graduados en medicina occidental como ATS («médicos descalzos») para servir a la población rural. La investigación actual da la misma importancia a las hierbas chinas que a las medicinas de estilo occidental. La anisodina y la anisodamina, medicamentos anticolinérgicos de mucha importancia que afectan a los músculos involuntarios, se descubrieron recientemente en la *Scolopia tangutica,* una especia del noroeste de China.





UNO DE LOS ESPECTACULARES HÁBITATS CHINOS
Este paisaje extraordinario pertenece a Yangshou, en el sur de China central. En este país pueden encontrarse todas las variedades de hábitats vegetales.

El resultado de la integración de la medicina tradicional con la occidental fue el aumento de la demanda de hierbas. Para satisfacer esa demanda, cuando de hecho las existencias decrecían debido a la pérdida de hábitats y al exceso de recolección, China fue la pionera en organizar un plan nacional de cultivo de plantas medicinales. En la actualidad se dedican al cultivo de hierbas unos 3.240 km², controlados en cada provincia por la Compañía China de Medicamentos en Crudo. Los productos con mayor demanda son *Panax ginseng* y *P. notoginseng*, *Angelica polymorpha* var. *sinensis*, *Coptis chinensis*, *Rehmannia glutinosa*, *Paeonia suffruticosa*, *Cinnamomum cassia* y *Atractylodes macrocephala*. Los chinos también han introducido el cultivo de varias hierbas de origen extranjero que hasta hace poco importaban en grandes cantidades. Entre éstas destaca *Panax quinquefolius*, que se ha podido reproducir utilizando el cultivo de tejidos. El cultivo de algunas hierbas es intrínsecamente más complicado que el de otras: los hongos, como *Wolfiporia cocos*, y la orquídea saprófita *Gastrodia elata* representan un enorme desafío.

LA DEMANDA CRECIENTE DE GINSENG

Es indudable que la hierba china más conocida es el ginseng. El uso de esta hierba tónica taoísta en los compuestos chinos se remonta a más de 3.000 años. Se conoció también en Europa a partir del siglo IX, y más notablemente desde que el rey de Siam se la presentó a Luis XIV (1638-1715), pero su uso solamente se extendió a consecuencia de la investigación rusa sobre los «adaptógenos» durante la década de 1950. En el siglo XIX, *Panax ginseng*, una planta perenne que crece lentamente en áreas boscosas y cuya distribución natural es muy limitada, se encontraba al borde de la extinción en su forma silvestre, y su recolección se prohibió durante el reinado de Tao Kuang (1821-51). La escasez del ginseng chino provocó el descubrimiento del *Panax quinquefolius* en el siglo XVIII, y más tarde, en la década de 1950, del *Eleutherococcus sentico-*



MEDICINA CHINA TRADICIONAL
Pesaje de remedios en Yunnan, China. Los procedimientos tradicionales se combinan con prácticas occidentales.

sus. El hallazgo de este último se debe a la búsqueda por parte de científicos soviéticos de un sustituto del ginseng. Comprobaron que el *Eleutherococcus* era sorprendentemente similar en sus constituyentes. Además de una distribución más extensa que la de la especie *Panax* (desde China septentrional y el sudeste de Rusia a Japón y Corea), se trataba de una planta mayor y más fácilmente cultivable.

HIERBAS CHINAS TRAÍDAS A OCCIDENTE

Algunas hierbas chinas son plantas de jardín muy populares, introducidas para su cultivo en occidente por los misioneros y exploradores a partir del siglo XVIII. La forsythia, por ejemplo, es una hierba medicinal china. Sus frutos son un remedio importante para infecciones agudas, a veces combinados con las flores y tallos del arbusto común, *Lonicera japonica*. Las peonías se convirtieron en plantas de jardín muy populares en cuanto llegaron de China, en donde se habían cultivado desde hace más de 1.000 años como flores preferidas de los emperadores y también por sus raíces medicinales. Cuando los coleccionistas de plantas occidentales acudieron a China en busca de peonías arbustivas a comienzos de este siglo, se encontraron con que los ejemplares silvestres escaseaban, debido a la sobreexplotación de la especie llevada a cabo hasta entonces. En 1914, Reginald Farrer encontró una sola ladera con estas plantas, y a partir de entonces no se encontraron más hasta 1925, año en que Joseph Rock envió semillas al Arnold Arboretum de Boston, EE. UU., institución que le devolvió semillas al cabo de unos años para que las peonías silvestres pudieran restablecerse. Una de las especies más raras de la China es el *Ginkgo biloba*, único superviviente de un gran grupo de plantas que quedó aniquilado durante la última era glacial, hace 160 millones de años. Conocido en China como un árbol sagrado que rodea los templos budistas, fue introducido en occidente en 1727, en donde ganó fama como «fósil viviente». Recientemente se encontraron los primeros ginkgos salvajes en dos áreas remotas de China. Afortunadamente, resulta muy fácil de cultivar, y es una planta ornamental común en todo el mundo.

EL COMERCIO DEL RUIBARBO ASIÁTICO

En muchas culturas las purgaciones se consideran remedios para todo, y las tierras fronterizas entre China y Rusia son propicias al ruibarbo medicinal (esps. de *Rheum*), que se utiliza como laxante. Las raíces secas del ruibarbo se transportaban por tierra cruzando Asia y Europa dede tiempos muy remotos. El ruibarbo recibía diferentes nombres según la ruta que seguía (turco, ruso, chino, de India Oriental) más que por su especie o el origen de sus raíces. Las plantas vivas no se conocieron en occidente hasta el siglo XVIII, en gran parte debido a que chinos y rusos ostentaban el monopolio de su comercio. Hacia 1750, cuando se introdujo la semilla en los jardines botánicos, extensas zonas fueron consagradas a su cultivo.

ORNAMENTALES EN OCCIDENTE



Forsythia suspensa



Paeonia suffruticosa



Lonicera japonica 'Halliana'

Todas estas plantas de jardín tan familiares provienen de China. Allí se las cultiva habitualmente en granjas, más por sus propiedades medicinales que como ornamentales.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN



Artemisia annua

Artemisia annua
Nuevo medicamento contra la malaria.

Cinnamomum camphora
ALCANFOR
De uso generalizado como linimento y también como repelente de polillas.

Dioscorea nipponica
Fuente comercial de compuestos esteróidicos.

Eleutherococcus senticosus
Sustitutivo de ginsengs más escasos.

Ephedra sinica, E. equisetina
Fuente de la efedrina.

Ginkgo biloba
Las raíces contienen flavonoides únicos.

Glycyrrhiza uralensis
Hierba tónica y armonizadora, utilizada en casi todas las fórmulas chinas.

Mentha arvensis** var.* ***piperascens
Fuente mayor del mentol.

Paeonia lactiflora
PEONÍA CHINA
Tónico circulatorio, nuevo tratamiento del eczema infantil.

Esps. de ***Rheum***
RUIBARBO
Importantes hierbas laxantes.

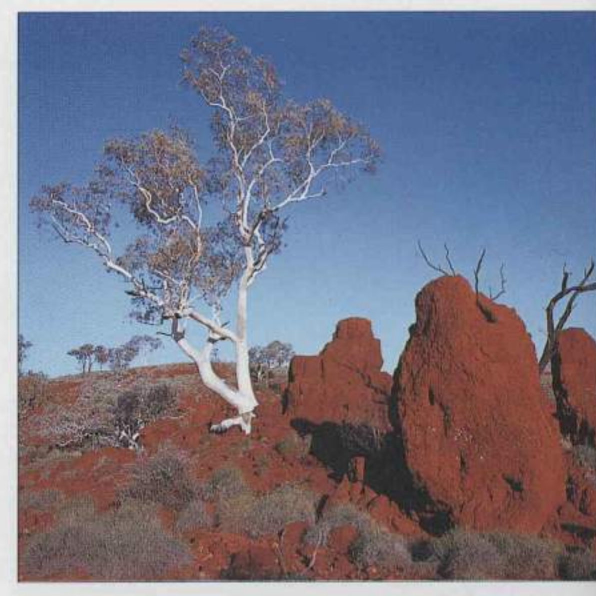
Panax ginseng
GINSENG
Adaptógeno de fama mundial.



REMEDIO PARA EL ASMA
Las flores pequeñas y amarillas del Ginkgo biloba *dan lugar a estos frutos semejantes a ciruelas. Las semillas marrones se han utilizado tradicionalmente para el tratamiento del asma.*

AUSTRALASIA
AUSTRALIA, NUEVA ZELANDA, OCEANÍA

La vida vegetal de Australasia debe su carácter a la antigua historia geológica de la región, cuando la parte sur de la masa continental de Gondwanaland colisionó con el norte de la masa de tierra de Laurasia. Esto unió Nueva Guinea y las islas con el norte de Australia por un puente de tierra que permitía el movimiento de especies de animales y plantas. El área de intercambio, conocida como Wallace's Line, pasa entre Borneo y Sulawesi, en el sureste de Asia, lo que explica algunas distribuciones extrañas en la vida vegetal de estas regiones. Esta riqueza tan variada ha proporcionado alimento y plantas curativas durante miles de años.



PAISAJE ÁRIDO
Eucaliptus blancos y rocas rojas, en Hamersley Ranges, Australia occidental. Este paisaje engañosamente árido es muy rico en flora, e incluye unas 450 especies de Eucalyptus



INCENDIOS EN AUSTRALIA
Las plantas han desarrollado niveles altos de resina y aceite que estimulan una llama viva pero corta para acelerar el paso del incendio.

Las especies que se han adaptado a una aridez creciente son las que caracterizan la vida vegetal australiana. Gran parte de Australia sufre incendios, y muchas plantas han desarrollado aceites y resinas que facilitan el incendio rápido de las partes aéreas sin dañar los tejidos leñosos ni las partes subterráneas. Los eucaliptos *(Eucalyptus* esps.), cuyos aceites y resinas son de importancia vital para la medicina y la industria, constituyen el mejor ejemplo. En las zonas tropicales del norte de Australia, las especies de este género contienen un volumen de aceites y resinas inferior a las del sur.

ABORÍGENES, MAORÍES Y POLINESIOS

Los usos aborígenes de las plantas nativas están poco documentados, ya que muchas tradiciones orales se perdieron antes de que pudieran registrarse. Sin embargo, se sabe que tanto los nativos como los primeros colonos hicieron un uso extensivo de la goma de eucalipto o *kino* para controlar las infecciones, las hemorragias y la diarrea. Las investigaciones sobre las costumbres de los maoríes demuestran que las especies nativas como el lino neozelandés (*Phormium tenax*) y la *manuka* (*Leptospermum scoparium*), tan populares ahora como plantas ornamentales, se usaban para una gran variedad de remedios, incluidas las curas para heridas de bala. El *tohunga,* a la vez médico y guía espiritual, administraba las hierbas medicinales. Los rituales y los baños de vapor eran parte integrante del proceso de cura. Las plantas de Nueva Zelanda tienen poco en común con las de Australia (no hay eucaliptos ni *melaleucas,* por ejemplo); en las regiones septentrionales se parecen a las del sudeste asiático, mientras que las regiones centrales son templadas y las meridionales, frescas y húmedas, tienen muchas especies alpinas únicas.

Las islas de Polinesia fueron los últimos lugares de la Tierra que se colonizaron. Sus pobladores vinieron en primer lugar de Asia, hacia el año 1000 a.C, y llegaron a las islas Hawai alrededor del 400 d.C. La planta más importante en el sustento de estos colonos era el taro (*Colocasia esculenta*), del que existen más de 100 variedades. Las migraciones de la población a través del Pacífico pueden seguirse a través de la genética de esta planta de cultivo tan antigua. Se convirtió en el alimento base de muchas islas y se utilizaba ampliamente con fines medicinales, ya se tratase de un grano como de dolencias del corazón.

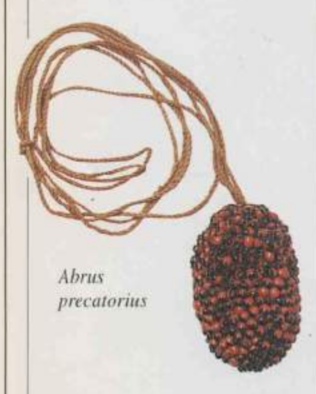
CONTROL DE ESPECIES EXTRANJERAS

En términos de flora, lo que sí comparten Australia y Nueva Zelanda es la amenaza que representa para sus plantas la introducción de plantas y animales de otras partes del mundo. Ambos países disponen de regulaciones estrictas para controlar la introducción de semillas y plantas foráneas, así como el control de plantas exóticas establecidas. De todos modos, en algunas áreas las plantas nativas están bajo el dominio de especies extranjeras. En muchas ocasiones se trata de hierbas europeas, como el hinojo (*Foenilicum vulgare*), el marrubio (*Marrubium vulgare*) y la menta poleo (*Mentha pulegium*), presumiblemente traídos por los colonos para su uso doméstico.

HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN

Esps. de **Acacia**
MIMOSA
Emblema floral de Australia, fuente de casca y remedio tradicional para la diarrea.

Abrus precatorius
Las especies tropicales del norte, utilizadas por los aborígenes como ornamentos corporales, constituyen una cura para el tracoma.



Abrus precatorius

Atriplex nummularia
Fuente rica en vitamina C, utilizada por los colonos para curar el escorbuto.

Colocasia esculenta
TARO
Alimento básico y medicina para todo en muchas islas oceánicas, notablemente en las del grupo hawaiano.

Dodonaea viscosa
Sus hojas astringentes se mascan para el dolor de muelas y se aplican a picaduras.

Esps. de **Duboisia**
BALSA
Los aborígenes la conocían con el nombre de *Pituri,* un narcótico estimulante que mascaban durante los viajes largos. Actualmente se utiliza como fuente de alcaloides de tropano para la industria farmacéutica.

Esps. de **Eucalyptus**
EUCALIPTO
Su *kino,* resinoso y rico en taninos, se ha utilizado durante mucho tiempo como astringente curativo, y por los aceites aromáticos que ahora se utilizan en todo el mundo para medicinas contra la tos, el resfriado y linimentos.

Melaleuca alternifolia
Su aceite se utiliza como tratamiento antibacteriano y antimicósico, y también es popular en aromaterapia.

Pandanus odoratissimus
Planta de usos diversos de las islas del Pacífico, proporciona alimento, medicinas y perfume, así como materiales para techumbres y para tejer.

Phormium tenax
LINO NEOZELANDÉS
Los usos maoríes incluían decocciones para heridas de batalla, así como sujeciones para entablillar.

Esps. de **Prostanthera**
Ricas en aceites antibióticos y fungicidas, populares como plantas ornamentales.

Santalum lanceolatum
Planta importante para los aborígenes por sus frutos comestibles y hojas, corteza y raíces medicinales.

Santalum spicatum
Fuente del aceite de sándalo nativo de Australia.

SUDESTE ASIÁTICO
INDONESIA, MALASIA, SINGAPUR, FILIPINAS, TAILANDIA, CAMBOYA, VIETNAM, BIRMANIA, LAOS

No hace mucho tiempo, la mayor parte del sudeste de Asia estaba cubierto por densos bosques tropicales, ricos en árboles madereros, y constituía la fuente de algunas de las especias más importantes del mundo. Tanto la nuez moscada como los clavos se originaron en las Molucas («islas de las especias»). Los rizomas reptantes y aromáticos de la familia del jengibre son comunes en la superficie del bosque tropical. Muchas otras familias vegetales, importantes por sus usos medicinales, tienen en esta región su mayor diversidad de especies, incluyendo la familia de Apocináceas, fuente de alcaloides tranquilizantes y cardíacos.



MYRISTICA FRAGANS
La nuez moscada y el anisillo son dos de las especias nativas más populares de los agotados bosques tropicales del sudeste de Asia.

De todos modos, la intensidad de la tala de árboles no se corresponde en modo alguno con su regeneración natural, aunque la vulnerabilidad de las especies a causa de la recolección es muy variable. Por ejemplo, la investigación en Indonesia ha demostrado que la *Aquilaria malaccensis* se encuentra solamente en bosques primarios, y nunca en forma abundante. Se tala por su madera resinosa, pero su calidad es muy variable y, de entre los muchos árboles que se cortan en el proceso, algunos contienen poca o ninguna; los tocones, por otra parte, rebrotan raramente. En muchos bosques se ha producido una disminución severa de las especies. En contraste, la *Melaleuca leucadendron* crece en las áreas perturbadas y forma bosques densos, y su cultivo es amplio; además, rebrota con facilidad cuando se tala para la extracción de aceite. Los árboles amenazados, como *Aquilaria malaccensis*, constituyen una prioridad ecológica urgente.

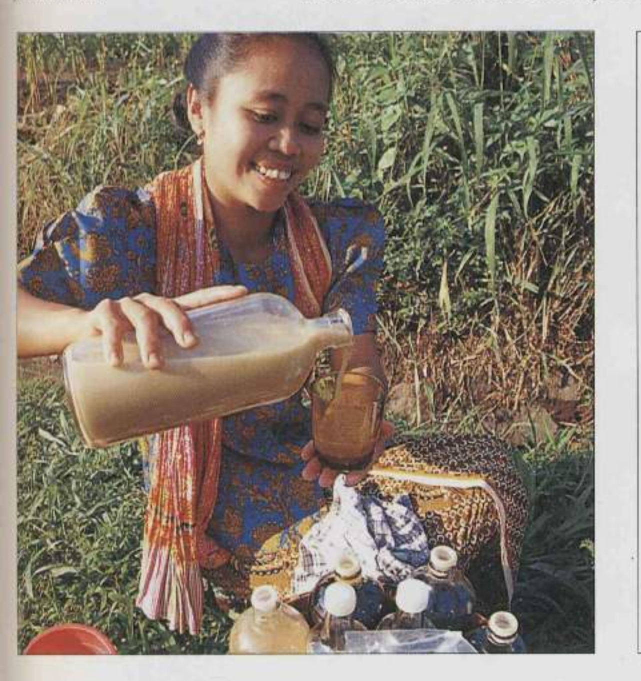


PALMERAS TROPICALES
Los irremplazables bosques tropicales, como este de Krabi, en Tailandia, corren un riesgo cada vez mayor debido al desarrollo urbano.

PROTECCIÓN DEL ENTORNO

Como ocurre en muchos países en vías de desarrollo, en Indonesia la población humana crece rápidamente, lo que equivale a la pérdida de hábitats, particularmente de bosques tropicales, por el desarrollo urbano, la expansión de la agricultura y la minería. Como resultado se agrava la escasez de hierbas que sirven tanto para la medicina tradicional (llamada *jamu*) como para la creciente exportación de materiales farmacéuticos. Los centenares de islas dispersas que constituyen Indonesia representan un desafío importante para los programas de conservación, cultivo y educación. Se han establecido varias reservas naturales y colecciones vivas de plantas medicinales e industriales, y el Departamento de Sanidad fomenta una «farmacia viviente» en toda la nación, es decir, el cultivo de hierbas en los jardines de plantas para su uso en el hogar. En Tailandia se están llevando a cabo esfuerzos para hacer asequibles los remedios tradicionales en todo el país, especialmente en áreas rurales en donde los servicios médicos son limitados. Se han organizado cooperativas de medicamentos en 45.000 aldeas, con 100 de ellas comprometidas en el cultivo de unas 50 plantas medicinales de las variedades más utilizadas.

MEDICINA TRADICIONAL
Esta mujer javanesa vende jamu, una medicina a base de hierbas tradicional. La escasez de plantas en esta región constituye una amenaza tanto para los productos tradicionales como para los farmacéuticos.



HIERBAS MÁS IMPORTANTES DE LA REGIÓN



Cananga odorata

Alpinia galanga
GALANGAL
Aroma parecido al jengibre utilizado en la cocina del sudeste asiático.

Aquilaria malaccensis
AGÁLOCO
Hierba tónica y condimento malayos.

Cananga odorata
ILANG-ILANG
La «reina de los perfumes».

Croton tiglium
CROTÓN
Purgante drástico.

Hydnocarpus kurzii
CHAULMOOGRA
Aceite único utilizado para enfermedades de la piel, como la lepra.

Melaleuca leucadendron
CAYEPUTI
Aceite antiséptico utilizado en medicamentos para la tos, en jabones y en aromaterapia.

Myristica fragans
NUEZ MOSCADA Y ANISILLO
Ambas especias se utilizan en todo el mundo.

Strychnos nux-vomica
ESTRICNINA
Veneno mortal; estimulante en pequeñas dosis.

Styrax benzoin
Ingrediente del benjuí.

Syzygium aromaticum
JAMBOLERRO (clavo)
Especia importante y cura para el dolor de muelas.



EL CATÁLOGO DE HIERBAS

Descripción botánica completa e imágenes detalladas de una amplia gama de hierbas, con una guía de su resistencia y sus usos



ABELMOSCHUS

Este género tiene 15 especies de anuales y perennes, cerdosas o plumosas, similares al hibisco (incluidas en *Hibiscus*, véase p. 138), y es nativa de África y Eurasia tropical. La única especie usada ampliamente como hierba es *A. moschatus*. Es una perenne colorida y exótica, fácilmente cultivable a partir de las semillas y como planta semirresistente en climas frescos. El nombre proviene del término árabe *abu-l-mosk*, «padre del almizcle», a causa del perfume almizclado de las semillas.



Abelmoschus moschatus
Perenne arbustiva de hojas palmeadas, flores grandes de color amarillo azufrado parecidas al hibisco, con centros de color granate que aparecen en verano. Las cápsulas de semillas contienen semillas de color gris marrón que tienen un aroma almizclado. A 1 m-2 m; E 45 cm-90 cm



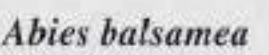
***Abelmoschus moschatus* 'Mischief'**
Este cultivar tiene flores de color rojo cereza con centros blancos. Ancho: 6 cm-10 cm. A 38 cm-45 cm; E 23 cm-30 cm.

ABIES

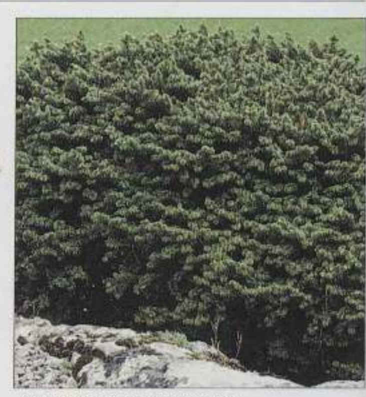
Un género de unas 50 especies de coníferas grandes y siempreverdes, distribuido por todas las zonas subalpinas y templadas del hemisferio norte y América central. *A. alba*, grande y de crecimiento rápido crece en los valles de las montañas de Europa, desde los Pirineos hasta los Balcanes; *A. balsamea*, de vida corta, forma cónica y hojas con aroma balsámico, crece en los bosques septentrionales de América del Norte. Ambas son demasiado grandes, pero *A. b.* 'Hudsonia' es un atractivo cultivar enano.



Abies alba (abeto blanco)
Conífera de corona simétrica y corteza que se parte y forma placas cuadradas en los árboles más viejos. Las agujas lustrosas verde oscuras de hasta 2,50 cm de largo tienen 2 rayas pálidas en la cara inferior. Las piñas miden 15 cm de largo, con brácteas recurvadas. A 45 m; E 20 m.



Abies balsamea
Conífera, de corteza gris oscuro, quebrada en los árboles más viejos. Las hojas aplanadas tienen 2 rayas grisáceas en la cara inferior. Las piñas erectas son de color violeta cuando son jóvenes y marrones cuando maduran; miden entre 5 cm-10 cm de largo. A 15 m; E 5 m.



***Abies balsamea* 'Hudsonia'**
Arbusto enano de crecimiento lento, con una corona aplanada y agujas cortas y densas. Tiene mayor tolerancia a la cal que la especie. A y E 60 cm-1 m.

ABRUS

Este género comprende 17 especies de enredaderas arbustivas no resistentes, caducas, siempreverdes o semi siempreverdes, que crecen en los bosques bajos de los trópicos. *A. precatorius*, nativo de India, ha adquirido diversos nombres comunes: «jequirity» proviene de la traducción al portugués del tupi-guaraní *jekiriti*: «grano de la suerte». «Regaliz indio» se refiere al hecho de que esta especie, cuyas hojas tienen sabor a regaliz, contiene glicirricina, una sustancia 50-60 veces más dulce que el azúcar.



Abrus precatorius
Vid caduca o semi siempreverde de hojas pinnadas. Produce flores de color violeta rosado en racimos, sobre todo en verano, a las que le siguen bayas de 5 cm de largo, que contienen semillas escarlatas de extremos negros. A 1 m-4 m; E indefinida.

LISTA DE NOMBRES COMUNES:

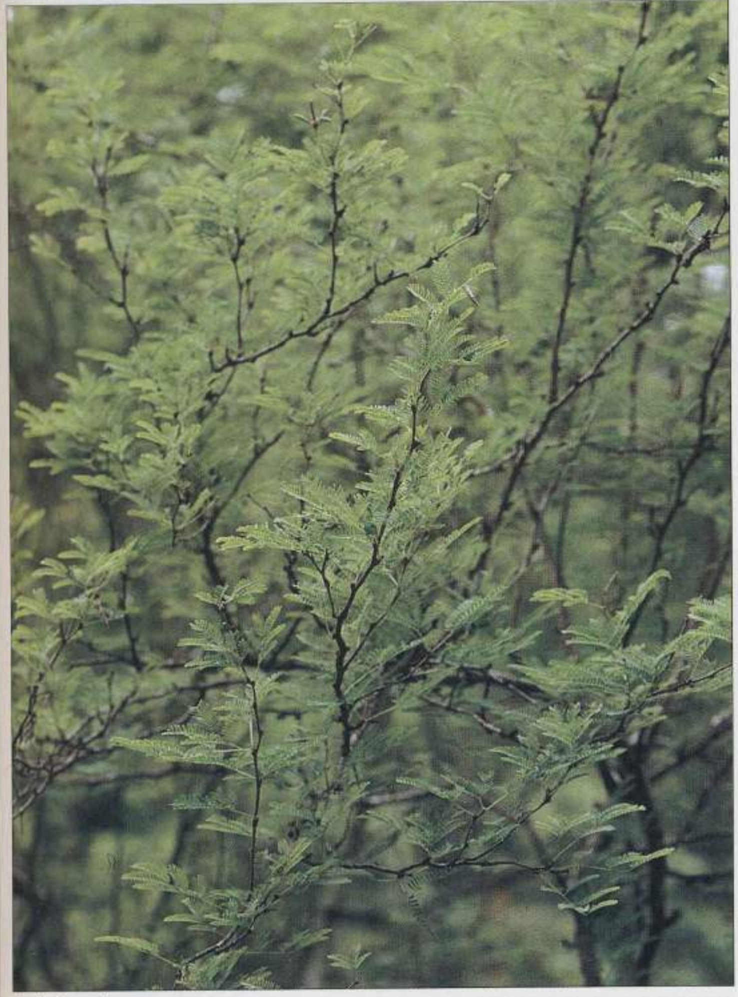
véase *Populus alba*, p. 182
véase *Polemonium reptans*, p. 180
GORDOLOBO, véase *Verbascum thapsus*, p. 218

ACACIA

Esta especie de más de 1000 árboles y arbustos siempreverdes, semi siempreverdes o caducos crece en regiones tropicales secas hasta las templadas, sobre todo en África y Australia. *A. catechu* crece en India, Myanmar (Birmania), Sri Lanka y en África tropical occidental; *A. farnesiana* se encuentra en el sudeste asiático y está aclimatada en Australia. Las acacias son populares como ornamentales en jardines de las regiones más cálidas o se convierten en plantas de interior elegantes.



Acacia catechu
Árbol caduco de tronco corto y hojas plumosas divididas, de 7,5 cm-15 cm de largo. Los retoños llevan espinas en forma de gancho en la base. En verano aparecen flores amarillo pálidas en las axilas, de a dos o tres o en espigas cortas. A 25 m, E 15 m.



Acacia farnesiana
Arbusto grande o árbol pequeño con espinas delgadas. Las hojas escasas y plumosas miden 7,50 cm de largo y se dividen en 4-8 pares de folíolos. En verano aparecen unas flores amarillas en las axilas. A 3 m-7 m, E 3 m-5 m.

véase *Anacardium occidentale*, p. 83
véase *Bixa orellana*, p. 94

ACHILLEA

Este género está compuesto por más de 85 especies de perennes resistentes, frecuentemente aromáticas y que suelen formar matas. Crece en todas las regiones templadas septentrionales. *A. millefolium*, nativa de Europa y Asia occidental, también está ampliamente aclimatada en América del Norte, Australia y Nueva Zelanda. Las milenramas también son plantas bonitas para borduras; tienen flores de larga vida que aguantan bien en agua. *Achillea* debe su nombre a Aquiles.



Achillea millefolium (milenrama)
Perenne aromática, de tallos duros y hojas plumosas de 5 cm-15 cm de largo. Desde principios de verano hasta finales de agosto aparecen unos corimbos de flores gris blancuzcas hasta rosadas. A 5 cm-30 cm, E 5 cm-20 cm; las silvestres varían.

❄❄❄



***Achillea millefolium* 'Cerise Queen'**
Produce flores rosa profundo a mediados de verano. Este cultivo es menos invasivo que la especie. A y E 30 cm-60 cm.

❄❄❄



***Achillea millefolium* 'Lilac Beauty'**
Este cultivo tiene flores violeta rosadas brillantes y es menos invasivo que la especie. A y E 60 cm.

❄❄❄

ACHYRANTHES

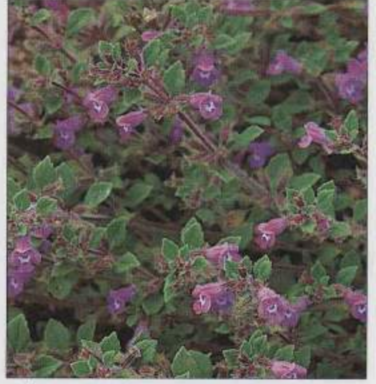
Este género compuesto por 6 perennes variables crece sobre todo en las regiones tropicales y subtropicales de Eurasia, Australia y África. *A. bidentata* crece en el este y el sudeste asiático y también está extensamente aclimatada, en particular en el sur de EE. UU. En China se cultiva en gran escala para el comercio de hierbas, sobre todo en la provincia de Henan. Allí, el suelo rico produce raíces excepcionalmente grandes, las mejores alcanzan 1 m-1,20 m de largo. Algunas especies se utilizan como alimento o medicinas, pero son casi desconocidas fuera de sus países nativos.



Achyranthes bidentata
Perenne delgada de raíces fuertes y hojas aterciopeladas elípticas de hasta 12 cm de largo. A finales de verano unas flores inconspicuas se abren en espigas, acompañadas por espinas diminutas. A 38 cm-1 m; E 23 cm-45 cm.

ACINOS

En este género hay 10 especies de plantas anuales resistentes o semirresistentes y perennes de vida corta, estrechamente emparentadas con *Calamintha* (véase p. 97) y cuyo aspecto es similar al tomillo. Las especies de *Acinos* crecen sobre todo en zonas secas y soleadas a lo largo de Europa (*A. arvensis*), el Mediterráneo y Asia Central. Una o dos se cultivan como ornamentales; forman rastreras bajas y bonitas para el jardín de rocas o entre lajas.



Acinos arvensis
Anual que sobrevive al invierno o perenne de vida corta, de tallos verticales débiles y hojas pequeñas entre lanceoladas y ovaladas. En verano aparecen unas espirales de flores violeta claro con centros blancos, generalmente en un racimo de 5 o más. A 15 cm-20 cm; E 20 cm-30 cm.



***Aconitum carmichaelii* 'Arendsii'**
Este cultivar es más grande en todos los aspectos que la especie. En las ubicaciones ventosas o sombreadas puede requerir una estaca. A 1,5 m; E 30 cm.

ACONITUM

Este género comprende unas 100 especies de perennes tuberosas, venenosas y resistentes, que crecen por todas las regiones septentrionales templadas, en bosques, praderas y cerca del agua. *A. carmichaelii* crece en China. *A. napellus*, en Europa occidental y central. Los acónitos servían para hacer un veneno que se aplicaba a las puntas de las flechas, pero también son elegantes plantas para borduras, con un follaje primaveral bonito y flores parecidas a las espuelas. Su forma encapuchada característica sólo permite la polinización a través de las abejas.



Aconitum carmichaelii
Tuberosa perenne de hojas lustrosas verde oscuras, profundamente hendidas de hasta 15 cm de ancho. A finales de verano y principios de otoño aparecen unos racimos de flores azul profundo con capuchas de 3,5 cm. A 90 cm; E 38 cm.



***Aconitum napellus* (acónito)**
Perenne tuberosa de tallos verticales y hojas divididas de un verde medio de hasta 15 cm de ancho. A finales de verano aparecen unas espigas de flores azul profundo con capuchas de 3,5 cm de largo. A 1,2 m-1,5 m; E 38 cm.

ACÓNITO, véase *Aconitum napellus*, arriba



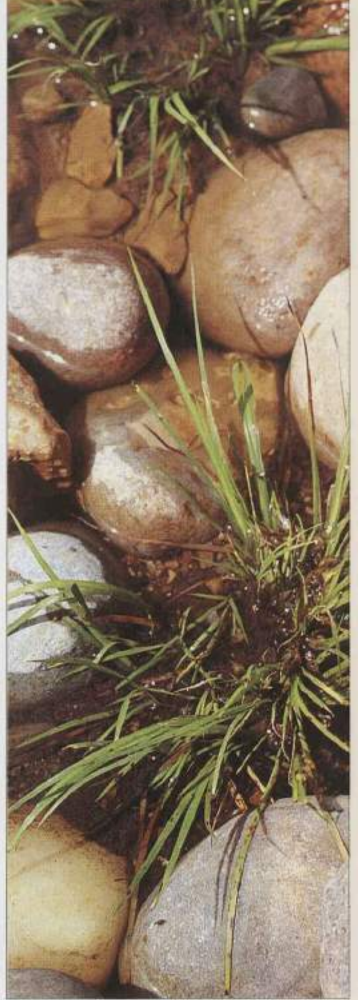
Aconitum napellus **'Carneum'**
Flores rosadas que crecen desde comienzos hasta finales del verano. Necesita suelo rico y mixto para lograr un buen color. A 90 cm, E 30-45 cm.



Acorus calamus **'Variegatus'**
Este cultivar tiene hojas con rayas de color crudo. Es uno de los ornamentales más delicados para lugares húmedos. A 30 cm-1,5 m; E indefinida

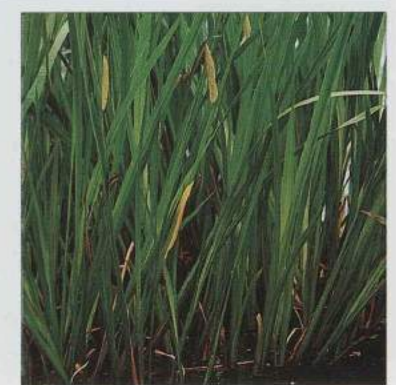


Acorus gramineus
Perenne semi siempreverde muy variable, de rizomas ramificados y hojas tiesas parecidas a la hierba. El espádice sostiene diminutas flores verdosas, de 5-10 cm de longitud. A 10 cm-50 cm; E 10 cm-23 cm.



ACORUS

Ambas especies de perennes rizomatosas acuáticas pertenecientes a este género crecen en la naturaleza en el norte y el este de Asia (*A. gramineus*) y en América del Norte. *A. calamus* también está aclimatada en Europa. El cálamo aromático ha sido cultivado y comercializado desde hace más de 4000 años. Es probable que haya llegado a Europa oriental desde Mongolia y Siberia durante el siglo XIII, y se extendió a Europa occidental en el siglo XVI. Las formas estriadas son ornamentales tanto para plantar al borde del agua como en tiestos.



Acorus calamus (cálamo aromático)
Perenne rizomatosa semi siempreverde de hojas lanceoladas y aroma a mandarina. En verano aparece un único espádice con flores verde amarillentas. A 30 cm-1,5 m; E indefinida.



Acorus gramineus **'Ogon'**
Este cultivo tiene hojas con rayas de color crudo y es más colorida que la más común *A.g.* 'Variegatus'. A 30 cm; E 38 cm.

Acorus gramineus **'Pusillus'**
La variante más pequeña. Tiene hojas de sólo 8 cm de largo. A 8 cm; E 13 cm.

ADENOPHORA

Este género, estrechamente relacionado con *Campanula*, comprende 40 especies de perennes de origen euroasiático. *A. stricta* crece en las laderas del este asiático. Son plantas de bordura elegantes, con flores en forma de campana, a veces aromáticas, pero en Occidente pocas son conocidas o fáciles de obtener. El nombre genérico: *Adenophora*, significa «que lleva glándulas» y se refiere al nectario cilíndrico en la base del estilo, de ahí el nombre común de campanilla glandular.



Adenophora stricta
Perenne alta de raíz cónica y tallos verticales y hojas basales ovaladas y dentadas, cubiertas por una pelusilla blanca. A finales de verano y en otoño, se abren unos racimos estrechos y colgantes de flores azules en forma de campana. A 60 cm-90 cm; E 30 cm.

ADIANTUM

A este género pertenecen más de 200 especies de helechos resistentes y no resistentes, que son caducos, semi siempreverdes o siempreverdes. La mayoría es nativo de la América tropical; algunas especies crecen en las zonas templadas septentrionales, incluyendo *A. capillus-veneris* en Europa. *A. aethiopicum* es una de las diversas especies que crecen en Australia. Diversas se cultivan como ornamentales. *A. capillus-veneris* es un helecho elegante para jardines templados o como planta de tiesto. El follaje repele el agua.



Adiantum capillus-veneris (culantrillo)
Helecho rizomatoso siempreverde o semi siempreverde, de frondes de 45 cm-60 cm de largo con folíolos lobulados en forma de abanico. La cara inferior de los folíolos maduros presenta soros marrón rojizo. A 15 cm-35 cm; E 30 cm.

ADONIS

Este género está compuesto por 20 especies de anuales y perennes herbáceas; crecen en las zonas templadas de Europa y Asia en diversos hábitats. En muchas zonas, *A. vernalis* es escasa y está protegida. Diversas especies tienen un valor ornamental por sus flores tempranas exquisitas. El nombre del género tiene su origen en Adonis, el hermoso joven de la mitología griega que fue muerto por un jabalí. Las flores que surgieron de su sangre cuando ésta tocó la tierra se plantan en Grecia para celebrar el retorno a la vida cada primavera.



Adonis vernalis (Adonis vernal)
Perenne que forma matas, con un rizoma grande y numerosas hojas finamente partidas. A principios de primavera aparecen unas flores solitarias amarillas, parecidas a grandes botones de oro. A 15 cm-40 cm; E 30 cm-45 cm.

AEGOPODIUM

En este género hay entre cinco y siete especies de perennes trepadoras. Crecen en los bosques y matorrales y en los yermos de Europa y la zona templada de Asia. *A. podagraria* también está aclimatada en América del Norte. La mayoría de las especies son malezas invasivas. El nombre *Aegopodium* deriva de las palabras griegas *aigos*, «cabra», y *podos*, «pata». El epíteto específico *podagraria*, proviene de la palabra latina *podagra*, «gota», y se refiere a los usos medicinales de la planta.



Aegopodium podagraria
Perenne herbácea de rizoma rastrero invasivo y hojas de tallos largos y aroma intenso, de 8 cm-23 cm de largo. En verano aparecen unas umbelas de diminutas flores blancas. A 30 cm-90 cm; E indefinida.



***Aegopodium podagraria* 'Variegatum'**
Cultivar vigoroso, de estrías blancas y menos invasivo, que proporciona un buen tapizante bajo árboles y arbustos. En verano aparecen umbelas de flores blancas. A 23 cm-30 cm, E indefinida.

AESCULUS

Este género de 13 especies de árboles y arbustos caducos crece en el sudeste de Europa, el este de Asia y en América del Norte; *A. hippocastanum* crece en estado silvestre desde los Balcanes hasta el Himalaya. Los castaños de la India fueron introducidos en europa en el siglo XVI y tienen un follaje hermoso que se vuelve de un marrón opulento en otoño. Las semillas se parecen a las castañas comestibles (*Castanea sativa*, véase p. 102); su parecido con los ojos de los ciervos le has ha dado el nombre común de «ojo de ciervo».



Aesculus hippocastanum
(castaño de la India)
Árbol grande de brotes pringosos y hojas palmeadas. A finales de primavera aparecen unas espigas de flores blancas. Los frutos globulares, marrón verdoso y cubiertos de espinas, contienen, 1-3 semillas marrón rojizo. A 25 m-40 m; E 5 m-8 m.



***Aesculus hippocastanum* 'Baumannii'**
Este cultivar tiene flores dobles de larga duración que no producen semillas. A 30 m; E 15 m.

AGASTACHE

Las 30 especies de perennes robustas y aromáticas son nativas de Asia Central y Oriental, América del Norte y México; *A. foeniculum* crece en América del Norte y Central, *A. rugosa* en Asia Oriental. *A. foeniculum* es una fuente especialmente abundante de néctar y atrae a las abejas durante su período de floración, que dura seis semanas. Es de hábito ordenado y constituye una planta de bordura excelente y de larga floración. *Agastache* proviene de la palabra griega *agan*, «mucho», y *stachys*, «espiga de trigo».



Agastache foeniculum
Perenne de hojas puntiagudas ovadas, cuyas caras inferiores son pálidas y con un intenso aroma a anís. En verano aparecen unas espigas de flores de color violeta claro y brácteas conspicuas. A 60 cm-90 cm; E 45 cm.



***Agastache foeniculum* 'Alabaster'**
Lleva flores blancas en una planta densa y arbustiva. A 45 cm-60 cm, E 30 cm.



Agastache rugosa
Perenne vertical de vida corta, con tallos cuadrados y hojas puntiagudas que tiene la cara inferior blanca y velluda, y un aroma similar a la menta. A finales de verano produce pequeñas flores violetas en espigas. A 1 m-1,20 m; E 60 cm.

AGATHOSMA

Este género, oriundo de África del Sur, comprende unas 135 especies de pequeños arbustos no resistentes siempreverdes. *A. crenulata* aparece en brezales en el sudeste de la provincia del Cabo. La mayoría es intensamente aromática y llena el aire de una densa fragancia en las zonas donde es abundante. Su hábito, aroma y bonitas flores, que aparecen muy temprano, las hacen populares como ornamentales en las zonas más cálidas del planeta o como plantas de patio en las templadas.

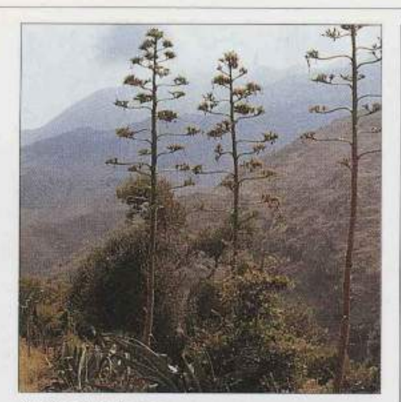


Agastache crenulata
Arbusto no resistente de hojas ovadas verde brillantes y glándulas aceitosas que liberan un aroma intenso similar al casis. En primavera aparecen flores blancas de cinco pétalos y anteras violetas. A 1 m-2,50 m; E 1 m-2 m.

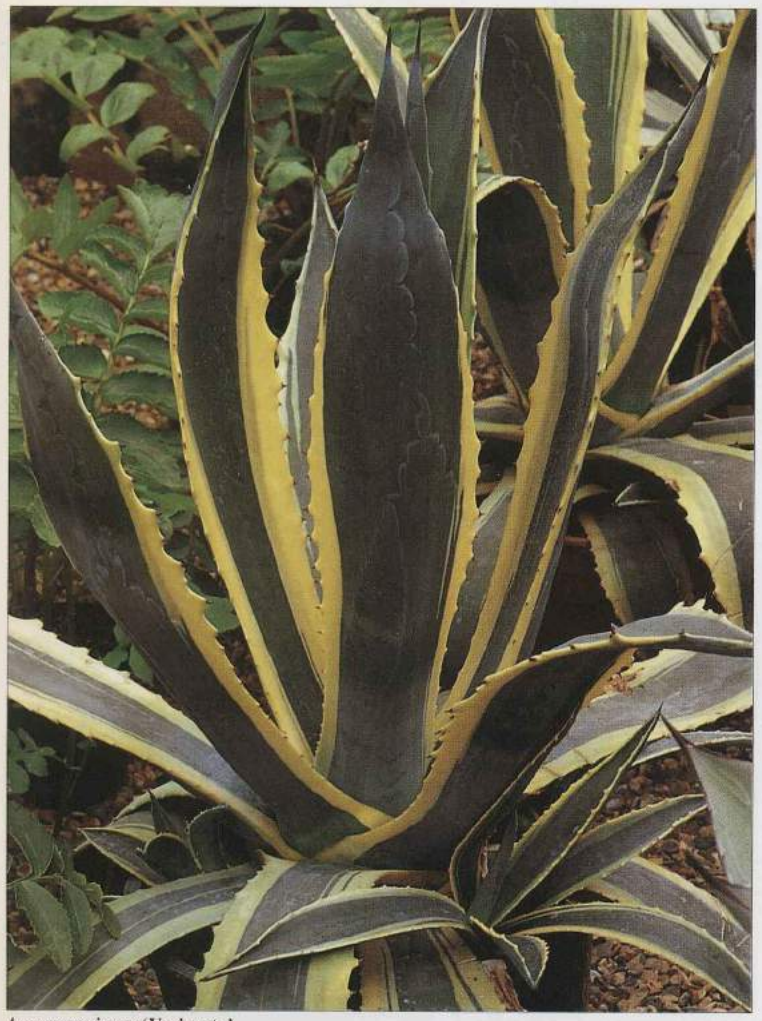
AGAR-AGAR, véase *Gelidium amansii*, p. 287

AGAVE

Este género posee unas 300 especies de suculentas perennes, que crecen en regiones áridas desde el sur de EE. UU. hasta América del Sur. *A. americana* también está aclimatada en algunas zonas de India, África y el sur de Europa. El tamaño de las agaves varía bastante y puede tardar entre 5 y 20 años para alcanzar el tamaño de floración. La mayoría es no resistente, pero las de hojas verdes o verde grisáceas suelen ser resistentes a las heladas. En los países cálidos se cultivan ampliamente como plantas de jardín y en tiestos.



Agave americana
Perenne grande con raíces robustas y hojas gruesas, duras gris verdosas. Flores que van del blanco al amarillo aparecen en plantas de diez años en verano. A 1-2 m hasta 8 m, E 2-3 m.



***Agave americana* 'Variegata'**
Este cultivar tiene los bordes de las hojas amarillos y produce múltiples retoños. Al igual que la especie, la mayoría de las plantas tarda 10 años en florecer. A, y E 2 m.

AGNUS CASTUS, véase *Vitex agnus-castus*, p. 221.
AGRIMONIA, véase *Agrimonia eupatoria*, arriba
AILANTO, véase *Ailanthus altissima*, arriba

AGLAIA

Un género de unas 250 especies de árboles y arbustos siempreverdes, nativos de Asia y las islas del Pacífico. *A. odorata* crece en el sudeste asiático y China. Sus flores tienen un aroma exquisito que perdura casi indefinidamente cuando están secas. En los trópicos se suele cultivar como seto y se puede plantar combinado con *Murraya paniculata*, que tiene un follaje muy similar de un verde más oscuro. *Aglaia* es una antigua palabra griega que significa «espléndido».



Aglaia odorata
Arbusto o árbol elegante de hojas divididas de hasta 15 cm de largo, con 5-7 folíolos y panículas, que tiene diminutas flores amarillas con aroma a vainilla en primavera. A 15 m; E 10 m.

AGRIMONIA

Un género de 15 especies de perennes rizomatosas que crece en las zonas templadas septentrionales y en América del Sur. *A. eupatoria* está muy extendida en Europa, Asia occidental y áfrica septentrional. Las agrimonias se adaptan bien al cultivo y pueden plantarse en una bordura o pradera de flores silvestres. Es posible que *Agrimonia* provenga de la palabra griega *arghemon*, una enfermedad de los ojos (albugo), que curaba la agrimonia, o de la latina *agri moenia*, «defensora de los campos».



Agrimonia eupatoria (agrimonia)
Perenne de tallos verticales que suelen ser velludos y hojas plumosas con 3-5 pares de folíolos. En verano aparecen racimos de flores amarillas ligeramente perfumadas, seguidas de frutos cerdosos. A 30 cm-60 cm; E 20 cm-30 cm.

❄❄❄

AILANTHUS

Este género incluye 5 especies de árboles hermosos, caducos y de crecimiento rápido, que crece desde el este asiático hasta Australia. *A. altissima* es nativa del norte de China y fue introducida en Europa en 1751. Tolera la contaminación atmosférica y está extensamente plantada en las calles. En Francia se los cultiva como sustituto de *A. vilmoriniana*, que se utiliza para criar gusanos de seda que producen seda «shantung». El nombre Ailanthus proviene del idioma amboinés: *ai lanto*, que significa «árbol de los dioses».



Ailanthus altissima (ailanto)
Árbol de ramaje amplio con hojas similares al fresno que miden hasta 1m de largo en los individuos jóvenes. Las flores femeninas y masculinas aparecen en plantas separadas; en otoño los árboles femeninos llevan racimos de frutos alados rojo oscuro. A 25 m; E 15 m.

❄❄❄

AJUGA

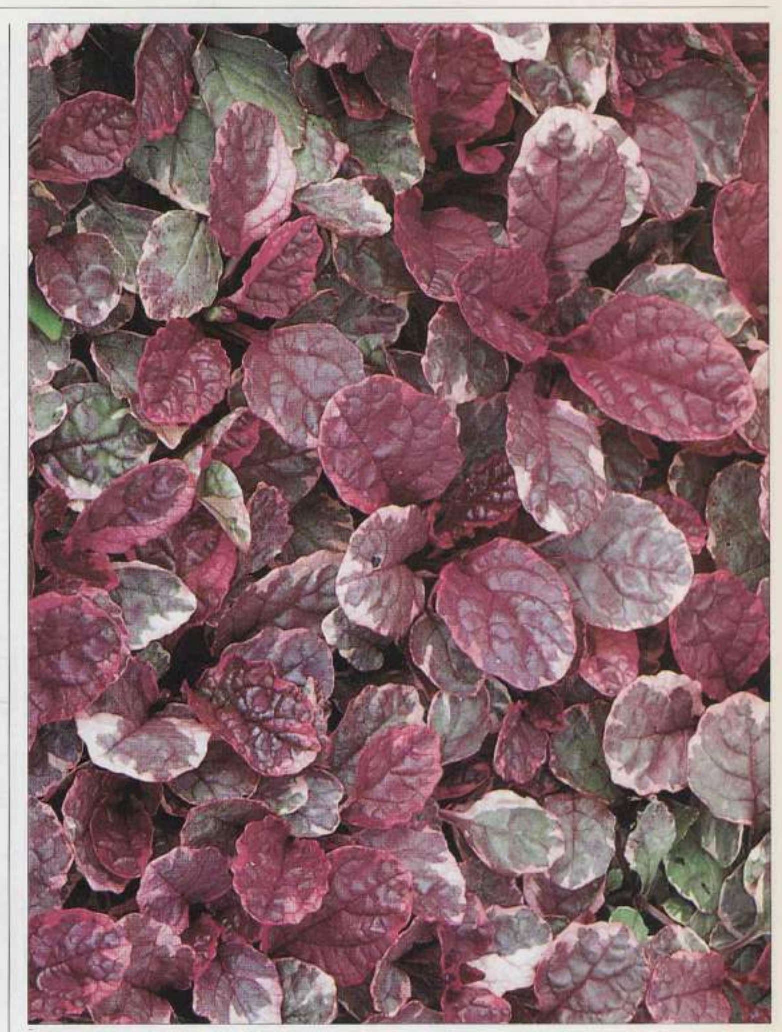
Este género de 50 especies de anuales resistentes crece sobre todo en las zonas templadas de Eurasia, y algunas, en Australia y África tropical. *A. reptans* crece en Europa, África noroccidental, Turquía, Irán y el Cáucaso. Muchas búgulas son siempreverdes o semi siempreverdes y proporcionan un tapizante colorido y ordenado. *A. reptans* es una excelente planta de jardín para suelos que conservan la humedad al sol o a la sombra, como tapizante, para borduras o en jardines de flores silvestres.



Ajuga reptans (búgula)
Perenne rizomatosa, siempreverde con hojas ovoidales. Flores azul profundo, a veces rosas o blancas nacen en primavera y a comienzos del verano. A 10-30 cm; E indefinida



Ajuga chamaepitys
Anual de desarrollo bajo de hojas estrechas gris verdosas, profundamente divididas y dentadas. Desde finales de primavera hasta principios de otoño produce flores amarillas en las axilas. Toda la planta tiene aroma a pino. A y E 15 cm.



***Ajuga reptans* 'Burgundy Glow'**
Con su follaje de color bronce y rosado, está entre las plantas tapizantes siempreverdes más coloridas. A 8 cm-15 cm, E indefinida.



***Ajuga reptans* 'Atropurpurea'**
Este cultivar tiene hojas oscuras violeta amarronadas y tiene mayor eficacia plantada junto a hierbas con estrías blancas, como algunas mentas. A 10 cm-30 cm; E indefinida.

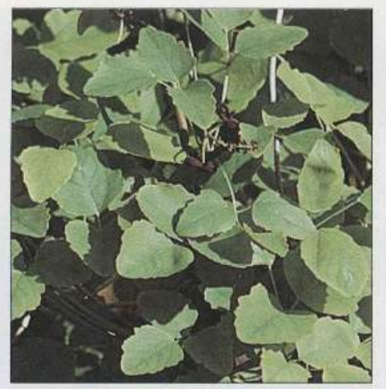


***Ajuga reptans* 'Variegata'**
El follaje verde claro de este cultivar tiene rayas irregulares verdegrisáceas y crema. Es menos vigorosa que la especie y se adecua a los jardines de roca y los recipientes. A 8 cm-15 cm; E indefinida.

véase *Trachyspermum ammi*, p. 363

AKEBIA

Este género, que crece en China, Corea y Japón, incluye 5 perennes trepadoras, siempreverdes o caducas. Varias se cultivan como ornamentales de jardín por sus hojas bonitas y lobuladas y sus flores pequeñas frecuentemente perfumadas. Los frutos comestibles y conspicuos añaden interés, pero sólo aparecen en las zonas cálidas, donde varias plantas se cultivan en grupo. *Akebia* es la versión latinizada de la palabra *akebi*, el nombre japonés de estas plantas.



Akebia trifoliata
Trepadora caduca de hojas trifoliadas, de color bronce cuando son jóvenes y que en primavera tiene racimos de flores púrpuras con tres pétalos. Los frutos con forma de salchicha de color violeta pálido producidos de a tres miden hasta 13 cm de largo y contienen semillas negras en una pulpa blanca. A 10 m.



***Alcea rosea* 'Chater's Double'**
Este cultivar del siglo XIX es similar a la especie, pero tiene flores completamente dobles parecidas a las peonías en una variedad de colores, que comprenden el rosa, el púrpura, el amarillo y el blanco. A 2 m-2,50 m, E 45 cm-60 cm.

ALBIZIA

En este género hay unas 150 especies de árboles, arbustos y lianas caducas, ocasionalmente con espinas que crecen en el trópico y suelen hacerlo en suelos pobres. *A. julibrissin*, nativa de las partes cálidas de África, es un árbol elegante que tolera condiciones cálidas y secas. Es popular como ornamental, pero es susceptible a plagas y enfermedades en zonas urbanas. A causa de su larga historia de cultivo, la resistencia de los cultivares es variable; *A. j.* 'Rosea' sobrevive en el exterior en las zonas templadas de Gran Bretaña.



Albizia julibrissin (acacia de Constantinopla)
Árbol de corona pequeña o plana de ramaje extendido y corteza lisa marrón grisácea; tiene hojas pinnadas dobles de hasta 20 cm de largo. En verano produce grupos de capítulos rosados con cálices y corolas muy pequeñas y estambres largos. A 6 m-10 m, E 10 m.

ALCEA

En este género hay 60 especies de bienales o perennes de vida corta, que crecen desde el Mediterráneo hasta Asia central. Diversas especies se cultivan por sus flores vistosas. *A. rosea* llegó a Europa en el siglo XVI (de China o de Oriente Próximo, tal vez de Turquía) y se convirtió en una planta popular de jardín y una hierba medicinal. La palabra *Alcea* deriva de la griega *alkaria*: «malvavisco», el nombre común dado a la «malva rósea» (*holy hock*) del siglo XVI (*hoc* era la palabra inglesa antigua para «malvavisco»).



Alcea rosea (malvarrosa)
Bienal alta o perenne de vida corta que florece en verano, de hojas redondas y lobulares y espigas con flores sencillas o dobles, similares a los hibiscos, que pueden ser blancas, rosadas, violetas y en ocasiones amarillo pálidas. A 1,20 m-2,50 m, E 38 cm-60 cm.

***Alcea rosea* 'Nigra'**
Una malvarosa parecida a la especie, salvo por sus flores únicas de color púrpura muy oscuro. A 1,50m, E 45cm.

ALISO véase *Alnus*, p. 81
véase *Rhamnus frangula*, p. 189
ATANASIA, véase *TANACETUM*, págs. 208-209
véase *Glechoma hederacea*, p. 134
véase *Smyrnium olusatrum*, p. 204.
véase *Senna alexandrina*, p. 202
ALFALFA, véase *Medicago sativa*, p. 157
BUGLOSA véase *Alkanna*, p. 79

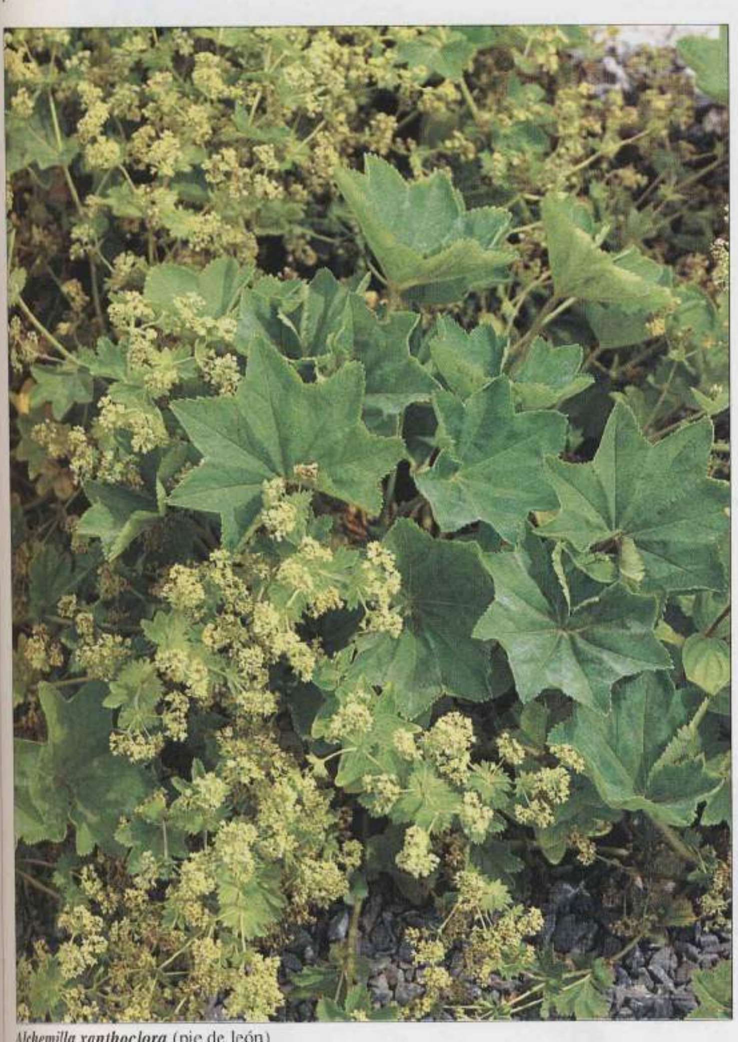


ALCHEMILLA

En este género existen 250 especies de perennes resistentes que crecen en todas las zonas templadas septentrionales y a grandes alturas en los trópicos. *A. alpina*, que crece en las praderas montañosas del noroeste y centro de Europa, y en Groenlandia, es una planta de follaje hermoso adecuada para jardines de roca. *A. xanthochlora* es una especie variable añadida que crece en el norte de Europa y en las zonas montañosas del centro y del sur. Es similar a *A. mollis*, también conocida como pie de león.



Alchemilla alpina (pie de león alpino)
Perenne de rizoma trepador y hojas de tallos largos redondas o en forma de riñón, lobuladas en forma de palmeta casi hasta su base. Las caras inferiores están cubiertas de un vello sedoso. En verano aparecen racimos de flores verdes. A y E 10-20 cm.



Alchemilla xanthoclora (pie de león)
Perenne de rizoma leñoso, tallos velludos y hojas de dientes finos en forma de riñón, que tiene entre 7-11 lóbulos. Desde finales de primavera hasta principios de otoño aparecen unos racimos densos de diminutas flores verdes. A y E 50 cm.

ALISMA

Este género de 10 especies de perennes resistentes a las heladas, que crecen a orillas del agua, aparecen en las zonas septentrionales templadas y en Australia. *A. plantago-acuatica*, que crece en aguas poco profundas de las zonas templadas de Eurasia, es popular en los estanques y lagos por sus flores atractivas. El epíteto específico, *plantago-aquatica*, se refiere a su hábitat acuático y al parecido de sus hojas con *Plantago major* (véase p. 179).



Alisma plantago-aquatica (llantén de agua)
Perenne acuática de tallo vertical voluminoso y hojas ovadas de tallo largo, de 8-20 cm de largo. En verano aparecen panículas altas con flores violeta pálidas, que se abren durante el día. A y E 30-90 cm.

ALKANNA

Este género está compuesto por unas 25-30 perennes, y crece desde el sur de Europa hasta Irán. En las zonas orientales del Mediterráneo, *A. tinctoria* es nativa de los pedregales calizos, los bosques de pinos y las arenas costeras y es una planta adecuada para suelos secos, arenosos o alcalinos. Diversas especies, conocidas como «buglosas», son importantes como plantas de tinte. El nombre *Alkanna* viene del castellano *alcanna*, que a su vez proviene de la palabra árabe *henna*.



Alkanna tinctoria (buglosa)
Perenne de raíz gruesa violeta amarronada y hojas velludas entre lineales y lanceoladas de hasta 8 cm de largo. A finales de verano aparecen flores azules con forma de embudo y cinco pétalos. A 10-30 cm, E 20-30 cm.

ALLIARIA

Este género compuesto por cinco especies de perennes o bienales resistentes crece en toda Europa y en las zonas templadas de Asia. *A. petiolata*, que crece en Europa, África del Norte y Asia Occidental y Central, es la única especie de interés como planta de jardín. Es adecuada para sitios húmedos y sombreados donde pocas hierbas sobrevivirían y también es popular como planta alimenticia en la jardinería conservacionista (en Europa) como alimento para las orugas de la mariposa de alas amarillas.



Alliaria petiolata (aliaria)
Bianual con aroma a ajo, de tallo vertical y hojas verdes brillantes en forma de riñón. En primavera y verano aparecen flores blancas pequeñas, seguidas por bayas cilíndricas verticales. A 30 cm-1,20 m; E 30-45 cm.

ALLIUM

Las cebollas forman un gran género de unas 700 especies de bianuales y perennes de aroma intenso, rizomatosas o bulbosas. Son nativas del hemisferio norte, Etiopía, África del Sur y México, y su resistencia varía según su origen. Se han cultivado diversos *alliums* desde tiempos muy remotos y son universalmente importantes como hortalizas, sazonadores y plantas medicinales. Su aroma picante característico varía de una especie a otra y algunas son casi inodoras. En todo el mundo existen cientos de cultivares de *A. cepa*, adaptadas a la latitud y el clima, cuyo tamaño, color y sabor varían. Los principales productores son Egipto, España, Italia, Turquía y EE. UU. *A. fistulosum* es la especie de *allium* más importante que se cultiva en China, Japón y el sudeste asiático.



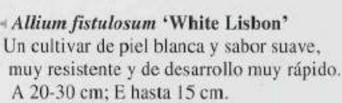
▲ ***Allium cepa* var. *proliferum***
Una planta interesante y útil para el jardín de hierbas que, entre las flores, produce bulbilos grandes que echan hojas mientras siguen pegados a la umbela. A 1 m; E 30 cm.

◄ **Allium fistulosum**
(escalonia)
Bianual o perenne de bulbos cilíndricos, tallos del grosor de un lápiz y hojas huecas. Durante el verano lleva flores en forma de campanilla, amarillo blancuzcas sobre una umbela, que pueden ser completamente reemplazadas por bulbilos. A 1 m; E 15-23 cm.

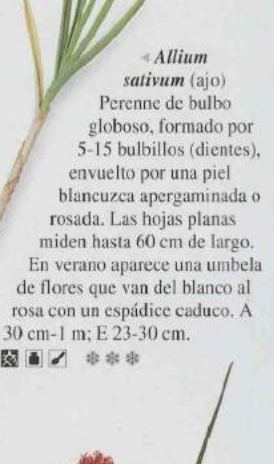
◄ ***Allium ampeloprasum* var. *ampeloprasum*** (ajo de las viñas)
Perenne de bulbo con dos lóbulos y bulbos axilares, no envueltos en una piel apergaminada. En verano aparecen flores que van desde el rosa blancuzco al violeta. A 45 cm-1,80 m; E 5 cm.



▲ ***Allium cepa* 'Ailsa Craig'**
Este cultivar tiene la piel color paja, un bulbo redondo y un sabor suave. Se cultiva de semillas sembradas en invierno y hace tiempo que es popular como cebolla grande para exhibiciones. A 30-45 cm; E hasta 30 cm.

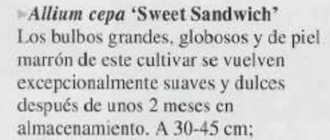


◄ ***Allium fistulosum* 'White Lisbon'**
Un cultivar de piel blanca y sabor suave, muy resistente y de desarrollo muy rápido. A 20-30 cm; E hasta 15 cm.



◄ ***Allium sativum*** (ajo)
Perenne de bulbo globoso, formado por 5-15 bulbillos (dientes), envuelto por una piel blancuzca apergaminada o rosada. Las hojas planas miden hasta 60 cm de largo. En verano aparece una umbela de flores que van del blanco al rosa con un espádice caduco. A 30 cm-1 m; E 23-30 cm.

► ***Allium cepa***
(cebolla)
Bianual robusta con un bulbo de hasta 10 cm de ancho, hojas huecas de corte semicircular de hasta 40 cm de largo. En verano produce una umbela de flores en forma de estrella blanco verdosas. A 1,20 m; E 15 cm.



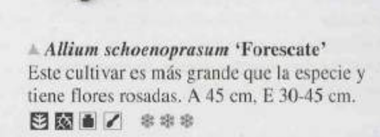


► ***Allium cepa* 'Sweet Sandwich'**
Los bulbos grandes, globosos y de piel marrón de este cultivar se vuelven excepcionalmente suaves y dulces después de unos 2 meses en almacenamiento. A 30-45 cm; E 15-30 cm.



▲ ***Allium cepa* 'Noordhollandse Bloedrode'**
Un cultivar de sabor suave, bulbos rojo oscuros y carne rosada. Es fácil de cultivar a partir de semillas y crece bien. A 30-45 cm; E 15-30 cm.

▲ ***Allium schoenoprasum*** (cebollino)
Perenne que forma matas, con bulbos delgados de 1cm de ancho, racimados sobre un rizoma y hojas cilíndricas huecas. En verano aparecen flores en forma de campanilla que van del violeta pálido hasta el rosa y rara vez el blanco, sostenidas por umbelas. A 10-60 cm; E 30 cm.



▲ ***Allium schoenoprasum* 'Forescate'**
Este cultivar es más grande que la especie y tiene flores rosadas. A 45 cm, E 30-45 cm.





◄ ***Allium scorodoprasum***
Perenne rígida de hojas planas en forma de tira y bulbos pequeños con sabor a ajo. En verano lleva una inflorescencia, consistente en bulbilos violetas y algunas flores de tallo largo rosa violáceas. A 1 m; E 5-8 cm.

◄ ***Allium tuberosum***
Perenne de rizoma grueso y hojas planas, sólidas y quilladas, que se envuelven en la base y forman bulbos cilíndricos. A finales de verano aparecen umbelas de flores blancas de aroma dulce, en forma de estrellas. A y E 50 cm.



Allium ursinum (ajo del oso)
Perenne tapizante con un aroma a ajo penetrante, hojas elípticas de hasta 28 cm de largo y racimos redondeados de flores blancas parecidas a estrellas, que aparecen por encima del follaje a finales de primavera y principios del verano. A 40 cm; E 30 cm.

ALNUS

Este género de 35 especies de árboles y arbustos resistentes y caducos crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales. Los alisos son adaptables, crecen con facilidad y son excelentes paras zonas húmedas. *A. glutinosa*, que crece en Europa y Asia, es muy resistente y prospera en suelos mojados, lo que los convierte en una buena elección para cultivar en jardines pantanosos o junto al agua. Se supone que los pilares de madera sobre los que se construyó la Venecia del siglo XVI eran de aliso y se ha usado para fabricar platos, cucharas, cunas y zuecos.



Alnus glutinosa (aliso)
Árbol de corteza púrpura a gris amarronada. Hojas ovoidales de 3-9 cm de largo. Las flores aparecen a comienzos de la primavera. Los amentos masculinos son de 2,5-6 cm de largo y los femeninos más cortos. A 25 m; E 10 m.



***Alnus glutinosa* 'Imperialis'**
Un cultivar elegante de desarrollo lento con hojas profundamente hendidas. A 10 m; E 4 m.

ALOE

Este género, nativo de África, Arabia y las islas de Cabo Verde, comprende unas 325 especies de arbustos, árboles y trepadoras, perennes, no resistentes, y siempreverdes, muchas de las cuales son difíciles de distinguir. *A. vera* es nativa de África del Norte y del Sur. El tamaño de los áloes varía mucho, pero todas son plantas arquitectónicas de follaje espeso y espinoso, que suele ser blancuzco o moteado y tiene espigas llamativas de flores coloridas. En los climas cálidos algunas especies se cultivan en jardines.



Aloe vera
Perenne que forma matas, con chupones y rosetas densas de hojas gruesas, erizadas y gris verdosas, que tienen motas rojas sólo en los ejemplares jóvenes. En verano aparecen flores tubulares amarillas. A 60-90 cm; E indefinida.

PIMIENTA, véase *Pimenta dioica*, p. 328
ALMENDRA, véase *PRUNUS*, págs. 184-185
ALOE, véase *Aloe vera*, arriba
AGALOCO, véase *Aquilaria malaccensis*, p. 86

ALOYSIA

Este género comprende 37 especies de arbustos aromáticos resistentes a las heladas, caducos o siempreverdes, nativos de América del Norte y del Sur y estrechamente emparentados con *Lippia*. *A. triphylla*, conocida en la época victoriana como la «planta del limón», crece en los campos y a lo largo de los caminos en Argentina y Chile. Ha sido una favorita en los invernaderos desde que fue introducida en Inglaterra desde Chile en 1794.
Aloysia debe su nombre a María Luisa, princesa de Parma, que murió en 1819.



Aloysia triphylla (hierbaluisa)
Arbusto caduco de hojas puntiagudas, lanceoladas y aroma a limón, de hasta 10 cm de largo que crecen en espirales de 3-4 hojas. En verano produce flores diminutas desde el violeta hasta el blanco, sobre panículas axiliares o terminales. A y E hasta 3 m.

* * *

ALPINIA

Este género de unas 200 especies de perennes rizomatosas con aroma a jengibre es nativo de Asia y Australia. *A. galanga* crece en las selvas tropicales del sudeste asiático. *A officinarum* es la especie más importante para usos medicinales y culinarios; *A. galanga* tiene rizomas menos picantes. Estas plantas tropicales no deben confundirse con las juncias europeas (*Cyperus longus*), que tienen raíces con aroma a violetas y se emplea en perfumería.



Alpinia galanga
Perenne de rizomas con perfume a jengibre y hojas lanceoladas de hasta 50 cm de largo. Todo el año aparecen flores verde pálidas similares a orquídeas, con un labio blanco. El fruto es una cápsula roja, esférica y de tres valvas. A 2 m, E indefinida.

ALSTONIA

Un género de unas 43 especies de árboles y arbustos siempreverdes de savia lechosa, que crecen desde África, América Central y el sudeste asiático hasta el Pacífico occidental y Australia. *A. scholaris* crece en las selvas tropicales del sudeste asiático. Algunas especies se han visto severamente reducidas por la recolección de corteza para tratar fiebres. En Ghana, *A. boonei* se emplea en medicina y para hacer utensilios domésticos. Se la llama «árbol del dios del cielo», porque en cada aldea se emplaza una rama dedicada al dios del cielo.



Alstonia scholaris
Árbol siempreverde de corteza gris rugosa, espirales de hojas cerosas de 15-20 cm de largo y racimos de flores pequeñas, tubulares y verde blancuzcas. Los frutos crecen de a dos y son alargados. A 12-18 m; E 6-10 m.

ALTHAEA

Un género de unas 12 especies de anuales y perennes, muy similares al género de las *Malva* (véase p. 156), que crece desde Europa occidental hasta Asia Central y África del Norte. En una época incluía las malvarrosas (anteriormente *Althaea rosea*, ahora *Alcea rosea*, véase p. 78). Algunas especies se cultivan como plantas para borduras; *A. officinalis* es adecuada para terrenos pantanosos. La palabra *Althaea* proviene de la griega altha, que significa «curar», y se refiere a las características curativas de estas plantas.



Althaea officinalis (malvavisco)
Perenne robusta de raíz principal carnosa y tallos verticales velludos. Las hojas son aterciopeladas, entre redondas y ovadas de 3-8 cm de ancho. En verano aparecen flores rosa pálido de 2-4 cm de ancho en las axilas. A 1-1,20 m; E 60-90 cm.

* * *

AMARANTHUS

Este género comprende 60 anuales parecidas a las espinacas, que crecen en todo el mundo en las regiones templadas y tropicales; *A. hypochondriacus* crece en el sur de EE. UU., México, India y China. Muchas son comestibles y tienen usos medicinales. Algunas especies tienen follaje ornamental y flores coloridas y son cultivadas como plantas de tiesto o anuales veraniegas. El amaranto es el pigmento rojo magenta que aparece en algunas especies. *Amaranthus* proviene del griego *amarantos*, «que no se marchita».



Amaranthus hypochondriacus
Anual grande arbustiva, de hojas lanceoladas violeta verdoso de hasta 15 cm de largo. En verano, flores minúsculas rojo oscuras son continuadas por semillas diminutas que van del rojo amarronado al negro. A 1,20-1,50 m; E 45-60 cm.

*

AMMI

Este género está compuesto por diez especies de anuales y bianuales, estrechamente relacionadas con *Daucus* (véase p. 116), distribuidas a través de Asia suroccidental hasta el sur de Europa y las islas atlánticas vecinas. *A. majus* crece y está muy expandida en otros sitios. Es una umbelífera bonita de flores blancas, que se cultiva para comercializar sus flores y también como ornamental y que combina bien con anuales más vistosas y elevadas. *A. visnaga* es nativa del Mediterráneo oriental, especialmente Egipto.



Ammi majus (ameos)
Anual alta de follaje glauco finamente dividido y umbelas con 9-40 ramitos de flores blancas que aparecen en verano, seguidas por frutos (semillas) pequeños, crestados marrón claros. A 45-75 cm; E 45 cm.

* * *



Ammi visnaga
Anual o bianual grande y robusta de hojas lobuladas, divididas y aromáticas. En verano aparecen flores diminutas amarillo blancuzcas sobre umbelas de tallos largos con hasta 30-150 ramitos, que se hacen más gruesos y permanecen verticales después de florecer. Las semillas pequeñas son oblongas ovoidales. A 45-75 cm; E 45 cm.

ANAGALLIS

Es un género de 20 especies de anuales, bianuales y perennes que crecen en todo el mundo; *A. arvensis* es nativa de Europa y se trata de una maleza común de la tierra cultivada. En una época se creyó que la variedad escasa de flores azules era la versión femenina de la pimpinela escarlata. El nombre *Anagallis* proviene del griego *anagelas*, «reírse», por su uso en el tratamiento de la depresión. Varios de los nombres están relacionados con el pronóstico del tiempo, ya que las flores se abren y cierran con la luz y la temperatura.



Anagallis arvensis (murajes)
Anual o bienal con tallos cuadrangulares y hojas ovadas y lanceoladas. Flores de color rojo-salmón siempre con centros púrpuras nacen a lo largo del verano. A 2,5-5 cm; E 15-30 cm.

ANACARDIUM

Este género comprende 15 especies de árboles no resistentes entre pequeños y muy altos, nativos de las zonas tropicales de América Central y del Sur y de las Indias Occidentales, y están aclimatados en el trópico. *A. occidentale*, que crece en regiones secas, especialmente en las costeras del noroeste de Brasil y del Caribe, fue introducido como cosecha en India y el archipiélago Malayo durante el siglo XVI, pero no llegaron a Europa hasta 1699. La semilla se llaman marañón.



Anacardium occidentale (marañón)
Árbol o arbusto siempreverde de hojas ovadas de hasta 22 cm de largo. Durante todo el año aparecen flores aromáticas, verde pálidas con rayas rojas sobre panículos terminales. Los frutos tienen una nuez con corteza en forma de riñón en su base. A 12 m; E 10 m.



Anagallis arvensis var. ***caerulea***
Esta variedad difiere de la especie al tener flores azul genciana. Es una planta valorada para jardines de roca y recipientes. A 2,50-5 cm; E 15-30 cm.

ANACYCLUS

Este género de 9 especies de anuales y perennes es nativo del Mediterráneo. Diversas especies son cultivadas por sus flores parecidas a las margaritas y su follaje delicado. *A. pyrethrum*, oriunda de España, Algeria y Marruecos, rara vez se cultiva como ornamental, pero la variedad rastrera, *A. p.* var. *depressus*, de las montañas Atlas, es popular entre los entusiastas de los jardines de rocas. Sus pimpollos bonitos y colorados se abren en margaritas blanco brillantes, cuya cara inferior es roja.



Anacyclus pyrethrum
Perenne baja que forma rosetas y hojas finamente divididas. Produce margaritas solitarias sobre tallos de 30 cm de largo. Tiene centros amarillos y pétalos radiales con una lista roja en la cara inferior. A 30 cm; E 25-30 cm

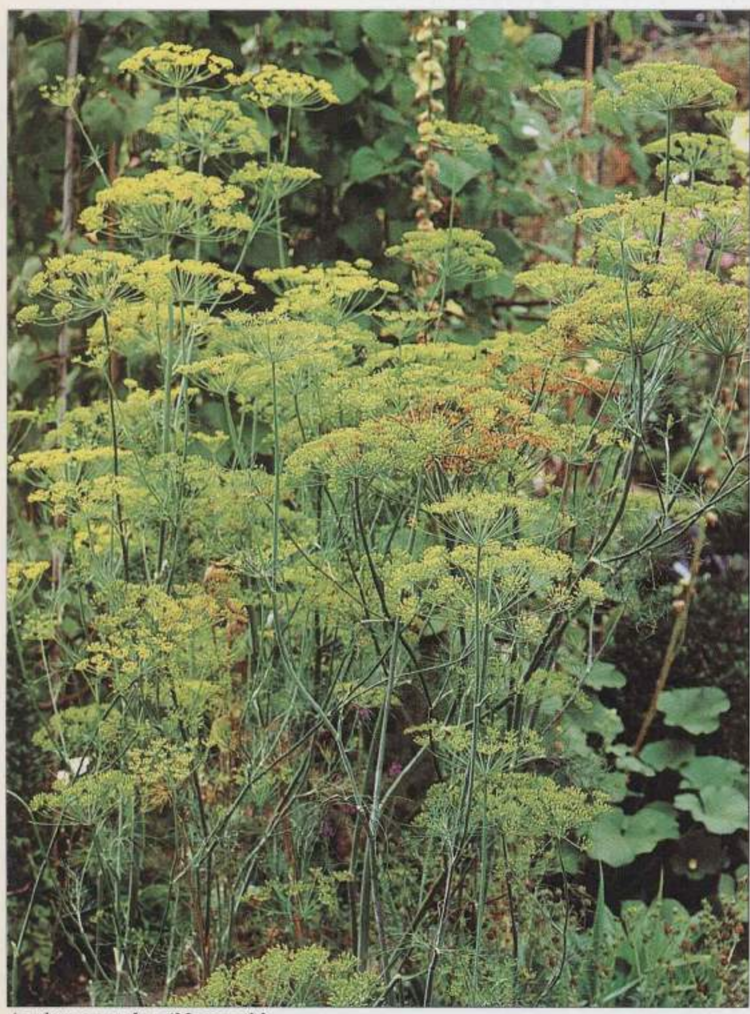
ANETHUM

Este género tiene una sola especie, ampliamente extendida por las zonas cálidas de Eurasia; *A. graveolens* crece en las regiones mediterráneas y en Asia occidental. El heneldo es similar al hinojo, pero es más corto con un tallo único de fácil desarraigo, hojas ligeramente verde grisáceas y un aspecto más mate que brillante. Las hojas tiene un fuerte aroma a perejil-alcaravea. El eneldo de India se solía clasificar como una especie separada, *A. sowa*, pero ahora se la considera una subespecie de *A. graveolens*.



Anethum graveolens (eneldo)
Anual o bianual, suele tener sólo un tallo vertical hueco y follaje glauco, dividido en segmentos similares a un hilo. En verano produce umbelas de flores amarillas, a las que les siguen semillas ovoides, planas y aromáticas. A 60-90 cm; E 15-30 cm.

HEPÁTICA, véase *Hepatica nobilis*, p. 138
véase *Podophyllum peltatum*, p. 180
véase *Hedeoma pulegioides*, p. 136
véase *Heuchera americana*, p. 138
véase *Aralia racemosa*, p. 86
véase *Cypripedium parviflorum* var. *pubescens*, p. 115
véase *Dorema ammonaicum*, p. 275
véase *Phellodendron amurense*, p. 175



***Anethum graveolens* 'Mammoth'**
Este cultivar tiene escaso follaje y produce semillas con rapidez, en grandes capítulos de semillas. Es considerada como la mejor para recoger. A 60-90 cm; E 15-30 cm.





Ajonjera polymorpha* var. *sinensis
Perenne de rizoma corto, tallos verticales y hojas divididas pinnadas. A finales de verano produce hojas verdosas sobre umbelas, seguidas de semillas elípticas con muescas. A 75 cm-1,5 m, E 38-90 cm.

AJONJERA

Este género de unas 50 bianuales y perennes es nativa de las zonas templadas del hemisferio norte.
Crece en el norte y el centro de Europa, hasta Groenlandia y Asia Central; *A. polymorpha* en Asia oriental. El nombre proviene del latín medieval por la creencia de que protegía contra todo mal y curaba todas las enfermedades.



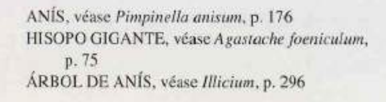
Ajonjera
Bianual robusta y aromática o perenne de vida corta de tallos gruesos y huecos, y hojas de tallo largo profundamente divididas. A principios de verano aparecen umbelas con flores diminutas verde blancuzcas, seguidas por semillas ovadas y crestadas. A 1-2,5 m, E 45 cm-1,10 m.

ANTENNARIA

Este género se compone de unas 45 especies de perennes pequeñas, siempre o semi siempreverdes y lanudas, distribuidas a través de la mayoría de zonas templadas y cálidas, salvo África. *A. dioica*, crece en Europa, América del Norte y el norte de Asia, y sus múltiples cultivares son populares en los jardines de rocas. Las flores se dejan secar bien y sirven para los arreglos florales. El nombre *Antennaria* proviene de los apéndices plumosos de las semillas, que parecen antenas de insectos.



Antennaria dioica (pie de gato)
Perenne aromática que forma matas de hojas pequeñas, gris verdosas en forma de cuchara y racimos verticales de flores que van desde el blanco al rosa pálido a finales de primavera y principios de verano.
A 5-20 cm, E 25-45 cm.



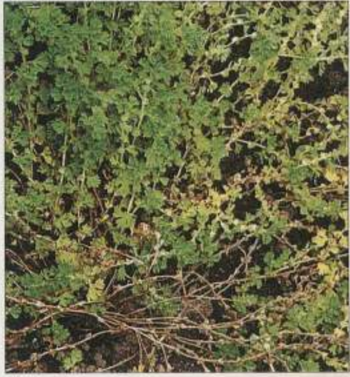
ANGOSTURA, véase *Galipea officinalis*, p. 285
POLIGONATO, véase *Polygonatum odoratum*, p. 181
ANÍS, véase *Pimpinella anisum*, p. 176
HISOPO GIGANTE, véase *Agastache foeniculum*, p. 75
ÁRBOL DE ANÍS, véase *Illicium*, p. 296
SEMILLAS DE ANÍS, véase *Pimpinella anisum*, p. 176
ANISILLO, véase *Tagetes lucida*, p. 207
BIJA, véase *Bixa orellana*, p. 94
véase *Rosa gallica* var. *officinalis*, p. 191
véase *PELARGONIUM*, págs. 172-173



Antennaria dioica 'Rosea'
Esta variante tiene flores de un rosa más profundo que la especie. A 10-15 cm, E 25 cm.

APHANES

Este género de 20 anuales está estrechamente relacionado con *Alchemilla* (véase p. 79) y se extiende por Europa, el Mediterráneo, Etiopía, Asia Central, Australia y América del Norte. *A. arvensis*, que crece en Europa, África del Norte y América del Norte, es adecuada como bordura para senderos.



Aphanes arvensis
Anual radiada, casi decumbente de hojas verde pálido velludas, en forma de abanico y de hasta 1cm de largo. Desde la primavera hasta el otoño produce racimos de diminutas flores verdes. A 2,50 cm; E 20 cm.

ANTHOXANTHUM

Género de 18 especies de hierbas perennes, nativas de Europa, zonas templadas de Asia y África. *A. drogeanum*, de África del Sur, es aromática mientras florece; el aroma de *A. odoratum* aumenta cuando está cortada y seca. Las flores de *A. odoratum*, una de las primeras hierbas que florecen en Europa y las zonas templadas de Asia, se diferencian de la mayoría de las hierbas por tener dos estambres en lugar de tres y anteras amarillas en lugar de violetas. El nombre proviene del griego *xanthos*, «amarillo» y *anthos*, «flor».



Anthoxanthum odoratum
Perenne con hojas aromáticas cortas, angostas y lanceoladas y flores densas, compactas que aparecen desde la primavera hasta el verano. A 18-50 cm; E 12-30 cm.

APIUM

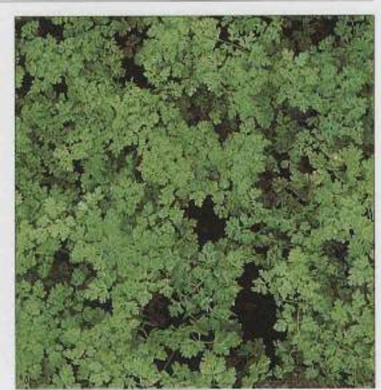
Este género de 20 especies comprende perennes, anuales y bianuales, que crecen de manera silvestre en Europa, América del Norte, zonas templadas de Asia y regiones antárticas. *A. graveolens* crece en Europa, el sudoeste asiático y África del Norte. El nombre *Apium* es la forma latina de la palabra celta *apon*, «agua», referida al hábitat natural del género; *graveolens* significa «de aroma intenso», ya que toda la planta tiene un aroma característico e intenso a apio.



Apium graveolens (apio)
Bianual de raíces bulbosas y carnosas, tallos sólidos acanalados y hojas pinnadas. Unas umbelas de diminutas flores verde blancuzcas preceden a pequeñas semillas crestadas marrón grisáceas. A 30 cm-1 m; E 15-30 cm.

ANTHRISCUS

Este género de 12 especies está compuesto por anuales, bianuales y perennes, nativas de Europa, Asia y África del Norte. Son plantas verticales parecidas al perejil. *A. cerefolium*, nativa de Europa y Asia occidental, es una de las mejores hierbas para recipientes en una situación fresca y sombreada; se combina bien con otras hierbas culinarias amantes de la sombra, como *Mentha suaveolens* 'Variegata' (véase p. 159) y *Melissa officinalis* 'Aurea' (véase p. 157).



Anthriscus cerefolium
Bianual aromática que crece siempre como anual, con hojas divididas, verde brillantes. A comienzos del verano aparecen en las axilas flores blancas, seguidas de frutos angostos. A 30-60 cm; E 23-30 cm.

APOCYNUM

En este género se incluyen 9 perennes resistentes y venenosas con una savia lechosa; crecen en América del Norte, Europa oriental y Asia; *A cannabinum* crece en suelos arenosos o pedregosos en el noreste de EE. UU. y Canadá. En ocasiones se cultivan una o dos especies por sus frutos bífidos llamativos. Los frutos de *A. cannabinum* miden 10-20 cm de largo y tienen muchas semillas; son polinizadas por la mariposa *Anoxia plexippus* y sirven de alimento para las orugas de las *asclepias*.



Apocynum cannabinum
Perenne rizomatosa de hojas puntiagudas ovadas o lanceoladas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen unas flores pequeñas, verde blancuzcas en forma de campanilla en racimos terminales, seguidas por frutos bífidos. A y E 60 cm-1,20 m.

véase *SALVIA*, págs. 196-197
véase *MENTHA*, pp. 158-159

AQUILARIA

Un género de 15 especies de arbustos y árboles tropicales, nativos de India y Malasia. Se cree que *A. malaccensis*, que crece en los bosques primitivos a alturas medianas y elevadas, es el áloe bíblico. Según dice la leyenda, todos los árboles descienden de un solo retoño, recogido por Adán en el jardín del Edén. El meollo, conocido por «agallochum», contiene una resina oscura (*chuwar*) con un aroma similar a la madera de sándalo.



Aquilaria malaccensis (agáloco)
Árbol siempreverde de tronco pálido y liso y hojas delgadas cerosas. Unas umbelas de flores insignificantes en forma de campanilla, y que van del verde al amarillo opaco, preceden a cápsulas que contienen semillas rojas y velludas. A hasta 40 m; E 3-12 m.

ARALIA

Este género de unas 40 especies está compuesto por árboles, arbustos, lianas y perennes rizomatosas, distribuidas a través de Asia del sur y del Este y América del Norte. Diversas aralias arbustivas se cultivan por sus hojas grandes compuestas y de aspecto exótico. *A. racemosa*, que crece en todo EE. UU., es una planta elegante, adecuada para zonas boscosas, al igual que la menos decorativa *A. nudicaulis*. *Aralia* es una versión latina de la palabra *aralie*, el antiguo nombre canadiense francés de estas plantas.



Aralia nudicaulis
Perenne rizomatosa que produce una sola hoja pinnada anualmente. A finales de primavera y principios de verano, flores diminutas verde blancuzcas aparecen sobre umbelas, seguidas de frutos pequeños violeta negruzcos. A 15-40 cm, E 15-30 cm.

❄❄❄



Aralia racemosa
Perenne rizomatosa de rizoma aromático y hojas compuestas de hasta 75 cm de largo. En verano flores diminutas verde blancuzcas aparecen sobre umbelas, seguidas de frutos que van del violeta al marrón. A 1-2,20 m; E 60 cm-2 m.

❄❄❄

ARCTIUM

En este género hay unas 10 especies de bianuales verticales, distribuidas ampliamente por la Eurasia templada. *A. lappa*, que crece en Europa y Asia occidental, es una planta imponente para los jardines silvestres. *Arctium* proviene del griego *arktos*, «oso», por sus frutos de piel rugosa. Bardana, el nombre común de *A. lappa*, se refiere a los frutos (bardanas) y las hojas grandes, parecidas a la romaza. El epíteto específico lappa viene del latín, *lappare*, «agarrar», y se refiere a las lapas que se pegan a los animales.



Arctium lappa
Bianual robusta con raíces principales gruesas y hojas ovadas de tallo largo de hasta 50 cm de largo. A las flores violetas parecidas a cardos les siguen frutos cubiertos de espinas en forma de gancho, que contienen semillas marrón claro. A 1,5 m; E 1 m.

❄❄❄

ARCTOSTAPHYLOS

En este género hay unas 50 especies de arbustos y árboles pequeños, resistentes, caducos o siempreverdes, distribuidos sobre todo por la zona occidental de América del Norte; *A. uva-ursi* crece en los matorrales pantanosos y en zonas rocosas de Europa, Asia septentrional, Japón y América del Norte. *A. uva-ursi* es un arbustito de desarrollo rápido, útil en las laderas para controlar la erosión. El nombre proviene del griego *arkton staphyle*, «uvas de oso», ya que los frutos son un alimento importante de aquellos.



Arcostaphylos uva-ursi (gayuba)
Arbusto siempreverde que forma matas, con ramas que arraigan y hojas obovadas verdes oscuras. A principios de primavera aparecen unos racimos de flores blancas, matizadas de rosa, seguidas por frutos lustrosos rojos. A 10-15 cm; E 30 cm-1,2 m.

❄❄❄

ARECA

A este género pertenecen unas 50-60 especies de palmeras altas y siempreverdes, que crecen en India y Malasia, Australia y las islas Salomón. Las semillas de *A. catechu* (nuez de betel), comunes en la mayor parte de las regiones costeras del sudeste asiático han sido masticadas como estimulante en India, Pakistán y el sudeste asiático desde épocas remotas; con este fin, los árboles se cultivan extensamente en todas estas zonas. Actualmente se desaconseja masticar las semillas, porque se cree que son una posible causa del cáncer bucal.



Areca catechu (areca)
Palmera delgada de tronco verde grisáceo y hojas pinnadas de hasta 2 m de largo. En los árboles de 6 años o más, aparecen flores amarillo pálidas, seguidas por frutos que van del amarillo al anaranjado o escarlata. Tienen forma de huevo y contienen una semilla del tamaño de una nuez. A 20 m; E 4 m.

CAFÉ ÁRABE, véase *Coffea arabica*, p. 110
TUYA, véase *Thuja*, p. 211
ORTIGA MUERTA BLANCA, véase *Lamium album*, p.146
ARECA, véase *Areca catechu*, arriba
ORUGA DE HUERTO, véase *Eruca vesicaria*, p. 123

ARISAEMA

Este género comprende unas 150 especies de perennes resistentes, tuberosas o rizomatosas. Las especies están ampliamente difundidas en Asia, desde las regiones áridas hasta los trópicos y las cadenas del Himalaya; también crecen en América del Norte y África oriental. *A. consanguineum* crece desde el este del Himalaya hasta el norte de Tailandia, China central y Taiwan. Las *Arisaema*, con su follaje elegante y frutos y flores inusuales, son plantas individuales llamativas para borduras sombreadas.



Arisaema consanguineum
Perenne de tubérculo redondeado, tallo moteado y una hoja compuesta única. La inflorescencia consiste en una espata verde encapuchada y un espádice verde, seguidos por un racimo colgante de frutos escarlatas. A 1 m; E 30 cm.



Arisaema triphyllum
Perenne de tubérculos globosos, tallos moteados y 1-2 hojas trifoliadas. En primavera aparecen una espata y un espádice, encapuchados y estriados verde violáceos, seguidos por pequeños frutos rojos. A 30 cm-1 m; E 23-60 cm.

ARMORACIA

Este género está compuesto por 3 especies de perennes resistentes, altas y con una raíz principal, que crece en toda Europa y en Siberia. El cultivo de *A. rusticana*, nativa de Asia occidental y ahora aclimatada en muchas zonas del mundo, parece ser reciente, tal vez hace menos de 2.000 años. Solía ser principalmente una planta medicinal y no se hizo popular como sazonadora hasta finales del siglo XVI. *Armoracia* es el nombre latino original del rábano silvestre, emparentado con ésta.



Armoracia rusticana (rábano rusticano)
Perenne vertical y gruesa, con una raíz principal gruesa y ramificada. Las hojas basales son verde brillantes, desde ovadas hasta oblongas y alcanzan los 50 cm de largo. A principios de verano aparecen flores diminutas blancas sobre racimos terminales. A 30 cm - 1,20 m; E 60-90 cm.



***Armoracia rusticana* 'Variegata'**
Las hojas de este cultivar tienen estrías blancas irregulares, que a veces se extienden por la mayor parte de la hoja.
A 30 cm-1,20 m; E 60-90 cm.

ARISTOLOCHIA

Este género está compuesto por unas 300 especies de trepadoras, arbustos, rastreras y perennes herbáceas, que crecen sobre todo en las zonas cálidas y tropicales de las Américas; *A. clematitis* crece en Europa central y sur. Muchas de las especies trepadoras se cultivan por su follaje llamativo y sus intrigantes flores de aroma fétido. La palabra *Aristolochia* proviene de la griega *aristos*, «el mejor», y *lokhia*, «nacimiento», y se refiere a sus principales usos medicinales.



Aristolochia clematitis (aristoloquia larga)
Perenne de rizomas largos y rastreros, tallos verticales y hojas en forma de corazón. A lo largo del verano aparecen racimos de flores amarillo verdosas, seguidas de cápsulas en forma de pera. Todas tiene un aroma fétido. A y E 20-85 cm.

ARNICA

Este género está compuesto por unas 30 especies de perennes rizomatosas, que crecen sobre todo en las zonas subalpinas del hemisferio norte. *A montana*, una especie europea, es una planta bonita para el jardín de rocas o el parterre de turba. Como es alpina, le desagradan las lluvias invernales y requiere un clima fresco; estas condiciones se cumplen cultivando en crestas o parterres elevados. *Arnica* es el antiguo nombre griego de esta planta. Puede derivar de *arnakis*, «piel de cordero», a causa de la textura suave de las hojas.



Arnica montana (árnica)
Perenne aromática rizomatosa con una roseta en la base de hojas ovadas y velludas de 5-17 cm de largo. En verano aparecen flores amarillo oro parecidas a las margaritas de 5 cm de ancho.
A 10-60 cm; E 15 cm.

ARTEMISIA

Este género está compuesto por unas 300 especies de anuales, bienales y perennes, o subarbustos, resistentes y semirresistentes, que crecen de manera silvestre en zonas septentrionales templadas, el oeste de América del Sur y en África del Sur. Algunas artemisias se cultivan como plantas ornamentales por su follaje finamente dividido, que suele ser plateado, y sus aromas interesantes. Es fácil cultivarlas, incluso en suelos pobres y secos. Varias son plantas atractivas para las borduras, en especial para los jardines blancos. *A. abrotanum, A. absinthium* 'Lambrook Silver' y *A. arborescens* se pueden cultivar como setos informales. *A. annua* es una planta grande pero ordenada, de follaje bonito y fragante, útil para llenar espacios en la parte posterior de una bordura o para proporcionar un contraste para plantas más pequeñas y vistosas; *A. caucasica* es una planta tapizante baja para muros y jardines de rocas. Las hojas de muchas artemisias resultan bonitas en arreglos florales. *A. vulgaris* repele los insectos.





▲ ***Artemisia absinthium*** (ajenjo)
Subarbusto de follaje gris verdoso profundamente dividido, con pelos sedosos en ambas caras. En verano aparecen flores globosas amarillas insignificantes sobre panículos. A 1 m, E 60-90 cm.
❄❄



▲ ***Artemisia absinthium* 'Lambrook Silver'**
Este cultivar tiene un follaje opulento gris plata, y en verano panículas largas y elegantes de flores inconspicuas. A 45-80 cm; E 50 cm.
❄❄❄

▲ ***Artemisia abrotanum*** (abrótano)
Subarbusto semi siempreverde, de hojas gris verdosas pinnadas de aroma punzante. A finales de verano aparecen flores diminutas amarillo pálidas sobre panículas densas; en los veranos frescos no florecen. A 1 m; E 30-60 cm.
❄❄❄



▲ ***Artemisia annua***
Anual gigante de desarrollo rápido, de hojas pinnadas y aserradas, y tallos verticales con frecuencia rojos. En verano aparecen flores diminutas amarillas en panículos sueltos. A 1,50-3 m; E 1-1,50 m.
❄❄



▲ ***Artemisia arborescens***
Subarbusto aromático, vertical, siempreverde, de hábito redondeado y follaje gris plata finamente dividido. En verano y a principios de otoño aparecen panículas de pequeñas flores amarillas. A y E 1,10 m.
❄

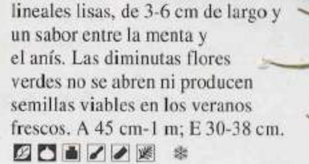


▲ ***Artemisia capillaris***
Un subarbusto muy ramificado de tallos violetas y hojas finamente divididas, aromáticas y sedosas. A finales de verano aparecen panículas de diminutas flores violeta amarronadas. A y E 30 cm-1 m.
❄❄

▲ ***Artemisia caucasica***
Pequeño arbusto tapizante empenachado, siempre o semi siempreverde, de hojas gris verdosas, sedosas, finamente divididas, similares a helechos. En verano aparecen panículas de pequeñas flores amarillas globosas. A y E 15-30 cm.
❄❄❄



▶ ***Artemisia* 'Powis Castle'**
Esta artemisia enana, sin flores de follaje plateado puede ser un híbrido entre *A. absinthium* y *A. arborescens*. Es más compacta que *A. absinthium* 'Lambrook Silver'. A 60-90 cm; E 1,20 m.
❄❄❄



▶ ***Artemisia dracunculus*** (estragón)
Perenne aromática de tallos verticales ramificados y hojas lineales lisas, de 3-6 cm de largo y un sabor entre la menta y el anís. Las diminutas flores verdes no se abren ni producen semillas viables en los veranos frescos. A 45 cm-1 m; E 30-38 cm.
❄

Artemisia dracunculus subesp. *dracunculoides*
Esta subespecie es más resistente y más vigorosa que la especie y tiene hojas más estrechas y pálidas. Produce semillas con mayor facilidad y su sabor es punzante y menos agradable; supuestamente mejora en plantas maduras.
A 1,5 m; E 60 cm
❄❄



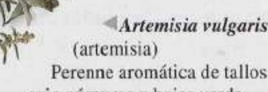
Artemisia lactiflora
Perenne vigorosa vertical, de hojas verdes pinnadas, dentadas y rugosas. A finales de verano y en otoño produce plumas de pequeñas flores blancuzcas. A 1,2-1,5 m; E 50 cm.
❄❄❄

Artemisia lactiflora, **Grupo Guizhou**
Este cultivar tiene tallos púrpura oscuros, que proporcionan un contraste eficaz con las flores de color crema. A 1,2-1,5 m; E 50 cm.
❄❄❄



Artemisia ludoviciana
Perenne arbustiva rizomatosa, de hojas verdes o verde plateadas lineales o lanceoladas, de hasta 11 cm de largo, dentadas o divididas en la parte inferior del tallo. En verano y otoño aparecen panículas de flores diminutas amarillo cremosas. A 60 cm-1,2 m; E indefinida.
❄❄❄

Artemisia ludoviciana **'Silver Queen'**
Este cultivar tiene hojas irregulares plateadas y espigas de flores amarillo grisáceas. A 75 cm, E indefinida.
❄❄❄



Artemisia vulgaris
(artemisia)
Perenne aromática de tallos rojo púrpuras y hojas verde oscuras pinnadas de hasta 8 cm de largo; la cara inferior es blanca. A partir de finales de verano aparecen panículas de flores insignificantes rojo amarronadas. A 60 cm-1,7 m, E 30 cm-1 m.
❄❄❄

Artemisia pontica
Subarbusto rizomatoso de tallos verticales poco ramificados y hojas verde plateadas finamente divididas y plumosas, de hasta 4 cm de largo. En verano produce diminutas flores amarillo opacas en panículas estrechas. A 45 cm-1,2 m; E 30-60 cm.
❄❄❄



Artemisia vulgaris **'Variegata'**
Este cultivar tiene un follaje moteado de blanco, A 60 cm-1,7 m; E 30 cm-1 m.
❄❄❄

ASARUM

Este género está compuesto por 70 o más perennes rizomatosas, caducas o siempreverdes, que crecen en las zonas templadas septentrionales, pero sobre todo en Japón. *A canadense* es nativa del este de América del norte. En su mayoría, las especies silvestres de ásaros crecen en los bosques, son rastreras y tienen un aroma similar al jengibre. Su follaje se asemeja al del ciclamen y es sobre todo por esta característica por lo que diversas especies resultan populares en los jardines de rocas y como tapizantes.



Asarum canadense
Perenne siempreverde decumbente de rizoma delgado, que tiene un fuerte aroma a jengibre y hojas verde oscuras, velludas y en forma de corazón. Miden 5-20 cm de ancho. En primavera aparecen flores púrpura marrones, con forma de urna sobre tallos cortos. A 8 cm; E 60 cm.
❄❄❄

ASCLEPIAS

Este género está compuesto por unas 120 especies de anuales, perennes, arbustos y subarbustos tuberosos, que crecen sobre todo en América del Norte y África. En el este y el sur de EE. UU. se encuentra *A. tuberosa* en sitios secos y herbosos. Diversas especies se cultivan como plantas de bordura por sus flores vistosas y sus cápsulas, que se abren y exhiben semillas de penachos sedosos. La resistencia varía según su origen y algunas son siempreverdes. *Asclepias* (algodoncillo) recibe su nombre del dios griego de la medicina.



Asclepias tuberosa
Perenne de raíces grandes y tuberosas, tallos verticales velludos y hojas lineales de hasta 10 cm de largo. En verano aparecen flores rojo anaranjadas, seguidas por delgadas cápsulas de semillas de 15 cm de largo. A 30-60 cm, E 23-45 cm.
❄❄❄

ASPALATHUS

Este género está compuesto por 255 leguminosas, sobre todo arbustos espinosos, que sólo crecen en África del Sur. En el siglo XIX se las cultivó como arbustos de invernadero por sus flores bonitas. *A. linearis*, nativa de las áridas montañas Cedarberg de la parte occidental de la antigua provincia de El Cabo, es la fuente de un tipo de té, que fue registrado por primera vez en 1772 por Carl Thunberg, un botánico sueco, como una bebida consumida por los hotentotes. Es una de las pocas especies silvestres que se cultiva hoy.



Aspalathus linearis
Arbusto variable, entre vertical y llorón, de ramas rojizas y hojas verde brillantes lineales, que se vuelven marrón rojizas cuando caen. Durante el verano aparecen flores diminutas amarillas tipo arvejilla. A y E hasta 2 m.
❄❄❄

ASAFÉTIDA, véase *Ferula assa-foetida*, p. 127
FRESNO, véase *Fraxinus*, p. 129
véase *Benincasa hispida*, p. 93
ASHWAGANDHA, véase *Withania somnifera*, p. 222
véase *Plantago asiatica*, p. 178

ASPARAGUS

En este género hay unas 100 especies, distribuidas por las zonas templadas y subtropicales de Eurasia; *A. officinalis* crece en la naturaleza en las arenas costeras y los riscos de Europa; *A. racemosus* crece desde Australia y África occidental hasta la parte septentrional de Asia. Este género comprende arbustos y trepadoras perennes, resistentes y no resistentes, generalmente tuberosas; todas tienen un follaje plumoso. *Asparagus* proviene de una palabra griega.




Asparagus officinalis (esparraguera)
Perenne de rizomas rastreros y tallos verticales que en primavera aparecen como vástagos gruesos y carnosos. El follaje denso y suave se compone de cladodios. En verano aparecen unas flores blancoverdosas en forma de campana, seguidas por bayas rojas.
A 1-1,5 m, E 45-90 cm.

Asparagus racemosus (*shatavari*)
Perenne trepadora rizomatosa con hojas que en la base se endurecen y se convierten en espinas, y follaje de cladodios puntiagudos de hasta 1-3,5 cm de largo. En verano aparecen unas flores blancas perfumadas de hasta 5 mm de ancho, seguidas de bayas rojas. A 7 m.

ASTRAGALUS

En este género hay unas 2000 especies de anuales, perennes y arbustos, distribuidas por las zonas templadas septentrionales; *A. membranaceus* crece en suelos secos y arenosos de Asia oriental. Diversas especies se cosechan como alimento y para forraje y como fuente de sustancias productoras de gel. Algunas acumulan minerales y sirven como indicio en la exploración minera. Las que son tóxicas para el ganado se conocen como «locoweeds». Se cultivan unas 100 especies por sus vistosas espigas florales.



Astragalus membranaceus
Perenne de tallos acanalados y velludos y hojas divididas en 12-18 pares de folíolos. A principios de verano aparecen racimos de flores amarillas tipo arvejilla de 2 cm de largo, seguidas de cápsulas colgantes de unos 15 cm de largo. A y E 25-40 cm.

ATRACTYLODES

En este género hay unas siete especies de perennes rizomatosas, distribuidas por Asia oriental. *A. macrocephala* crece en la naturaleza en praderas y tierras yermas de China, Japón y Corea, y es la especie más importante de este género, utilizada en la medicina tradicional china. Hay tanta demanda que ahora se la cultiva a gran escala. Los jardines botánicos chinos también investigan las necesidades de cultivo de otras especies de uso similar, como *A. lancea*.



Atractylodes macrocephala
Perenne vertical de rizomas gruesos y verrugosos; tiene hojas divididas, puntiagudas y serradas. En verano aparecen unas flores violetas parecidas a los cardos de 3,5 cm de ancho, seguidas por semillas cerdosas. A 30-60 cm, E 45 cm.

ATRIPLEX

En este género hay unas 100 especies de arbustos perennes y anuales siempreverdes o semi siempreverdes, distribuidas por todo el mundo en las zonas templadas y cálidas; *A. hortensis* crece abundantemente en Europa oriental y Asia. Las orzagas poseen la característica poco habitual de ser resistentes a la sal, lo que las hace útiles para recuperar suelos salinos. El nombre común «orzaga» puede ser una corrupción de la palabra latina *aurum*, «oro», porque se suponía que la planta curaba la ictericia.



Atriplex hortensis (orzaga)
Anual de desarrollo rápido y tallos verticales que suelen estar matizadas de rojo y hojas en forma de corazón o triangulares. En verano aparecen panículas espigadas de flores insignificantes amarillo verdosas teñidas de rojo. A 60 cm-1,20 m; E 15-30 cm.



***Atriplex hortensis* 'Rubra'**
Este cultivar se diferencia de la especie por sus hojas y tallos de color remolacha y se reproduce legítimamente a partir de las semillas. A 60 cm-1,2 m; E 15-30 cm.

ESPARRAGUERA véase *Asparagus officinalis*, arriba
véase *Euphorbia hirta*, p. 126; *Lobelia inflata*, p. 153
CEDRO LIBANÉS, véase *Cedrus Libani*, p. 103
véase *MENTHA*, págs.158-159
véase *Eucalyptus dives*, p. 125
véase *Colchicum autumnale*, p. 110
véase *Geum urbanum*, p. 134
véase *Morinda citrifolia*, p. 161
véase *THYMUS*, págs. 212-213

ATROPA

En este género hay cuatro especies de perennes altas, distribuidas por Europa occidental hasta África del Norte y el Himalaya. *Atropa* proviene del griego *Atropos*, una de las tres Parcas que corta el hilo de la vida y se refiere a la naturaleza venenosa de estas plantas. El nombre común proviene de una palabra nórdica que significa vahído. Las leyendas hablan del uso de la belladona para someter a los invasores, específicamente al ejército danés por Macbeth (Buchanan, *Historia de Escocia*, 1582).



Atropa belladonna (belladona)
Perenne alta de tallo vertical ramificado y hojas ovadas de hasta 20 cm de largo. Durante el verano aparecen flores marrón violáceas en forma de campana, seguidas de bayas negras brillantes de cáliz persistente. A 1-1,5 m; E 60-90 cm.

❄❄❄

AVENA

En este género hay unas 15 especies de hierbas anuales, distribuidas por Eurasia y África del Norte en la naturaleza. Las más importantes son *A. fatua* (avena silvestre), una especie de Europa meridional, que se extendió por zonas septentrionales durante la Edad de Hierro y se convirtió en la cosecha principal de Escocia, y *A. sativa* (avena cultivada), que se desarrolló a partir de la silvestre. *A. sativa* se cultiva ampliamente en zonas templadas septentrionales, necesita más agua y humedad que el trigo y otra la sequía.

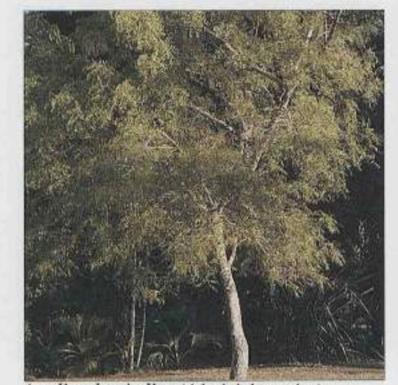


Avena sativa (avena)
Hierba anual vertical de hojas planas, tallos lisos y con panículos extendidos de espiguillas grandes y pendulosas en verano. Las semillas tienen forma de huso y son de color oro pálido. A 30 cm-1 m; E 15-23 cm.

❄❄❄

AZADIRACHTA

En este género hay dos especies de árboles que segregan resina, distribuido por las zonas tropicales de Eurasia y África. *A indica*, probablemente nativa de Burma, es un árbol de desarrollo rápido pero longevo, popular en los trópicos, donde se lo cultiva como planta ornamental, como combustible y por su leña, labradera pero de aroma desagradable. Está estrechamente relacionada con *Melia azederach* (véase p. 157) y a veces se lo confunde con ésta, que se extiende por zonas más septentrionales.



Azadirachta indica (árbol del paraíso)
Árbol siempreverde de hojas pinnadas de hasta 30 cm de largo. Desde primavera hasta principios de invierno aparecen panículas de flores amarillo blancuzcas pequeñas y fragantes, con frutos parecidos a bayas que van del color amarillo hasta el rojo amarronado. A 12-15 m; E 12 m.

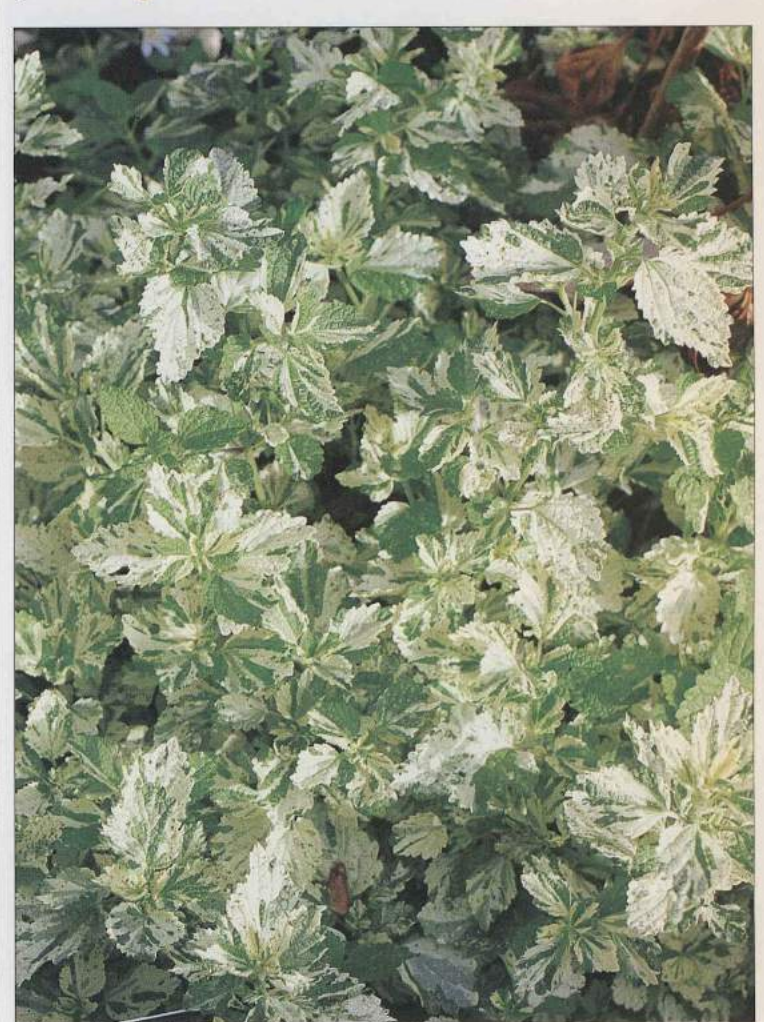
BALLOTA

Nativo de Europa, la zona mediterránea y Asia occidental, este género tiene unas 35 especies de subarbustos y perennes resistentes y casi resistentes. El aspecto de la mayoría de las especies es más bien el de una maleza, pero algunas tienen un follaje aterciopelado que las hace merecedoras de ser cultivadas. *B. nigra*, aunque tenga pocos méritos propios, es una buena planta de jardín cultivada en matas junto a otras plantas y las abejas sienten atracción por éstas.



Ballota nigra
Perenne resistente decumbente y aroma picante. Las hojas son entre redondas y ovadas, vellosas y serradas. A lo largo del verano producen remolinos espesos de flores tubulares violetas, de dos labios, que rara vez son blancas. A 40 cm-1 m; E 24-60 cm.

❄❄❄



***Ballota nigra* 'Archer's Variety'**
Este cultivar tiene un follaje atractivo con estrías blancas. A 40 cm-1 m; E 24-60 cm.

❄❄❄

BABCHI, véase *Psoralea corylifolia*, p. 336
VELLORITA, véase *Bellis perennis* 'Pomponette', p. 92
BADIAN, véase *Illicium verum*, p. 296
véase *Scutellaria baicalensis*, p. 201
CAMPANILLA CHINA, véase *Platycodon grandiflorus*, p. 179
TORONJIL, véase *Melissa officinalis*, p. 157
BÁLSAMO DE JUDEA, véase *Abies balsamea*, p. 70; *Cedronella canariensis*, p. 103; *Populus x candicans*, p. 182
véase *Chelone glabra*, p. 106
véase *Momordica charantia*, p. 160
BÁLSAMO, véase *Myroxylon*, p. 162

BAPTISIA

En este género hay unas 17 especies de perennes resistentes, distribuidas por la zona septentrional de América. Una o dos son cultivadas como plantas de bordura por sus flores amarillas, blancas o azules parecidas a los lupinos. Charles Millspaugh (*Medicinal Plants*, 1892, vuelto a publicar como *American Medicinal Plants*, 1974) escribió lo siguiente acerca de *B. tinctoria*: «... por su forma, los vástagos jóvenes de estas plantas se parecen a la esparraguera y, en especial en Nueva Inglaterra, se usan en lugar de aquella hierba para las sopas».



B. tinctoria
Perenne vertical muy ramificada, de hojas pequeñas parecidas al trébol y racimos arqueados de hasta 10 cm de largo de pequeñas flores tipo guisante de olor que aparecen en verano, seguidas de cápsulas marrones de 1 cm de largo. A 1,2 m; E 60 cm.

BELAMCANDA

En este género hay dos especies de perennes resistentes y semirresistentes a las heladas, distribuidas por el este de Asia. *B. chinensis* es una planta para borduras poco común: su aspecto está a mitad de camino entre un iris y un lirio. Sus nombres comunes, lirio de baya negra o lirio leopardo, se refieren respectivamente a las semillas negras y brillantes y a las flores moteadas, que sólo duran un día. Aunque es resistente, tiende a florecer tardíamente y prospera en zonas de veranos largos y cálidos.



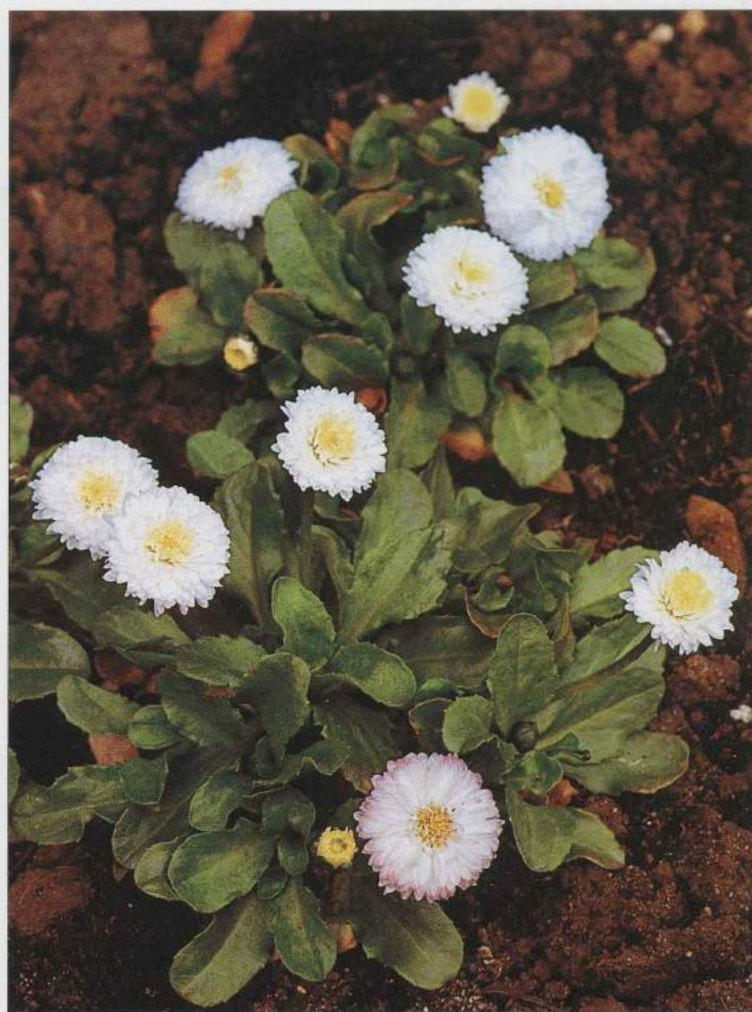
Belamcanda chinensis
Perenne de rizoma corto, tallos ramificados y hojas en forma de espada. En verano aparecen unas flores rojo anaranjadas con motas oscuras, seguidas de unas semillas globulares negras. A 60 cm-1,2 m; E 15-25 cm.

BELLIS

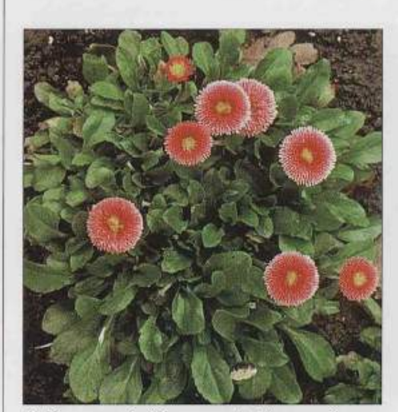
En este género hay siete especies de perennes y anuales resistentes, distribuidas por Europa y el Mediterráneo.
B. perennis es una especie variable, que abunda en toda Europa y en las praderas asiáticas; tiene una larga historia como hierba curativa. Tiene muchos cultivares con nombre propio, adecuados para los jardines de rocas y los recipientes; también pueden tratarse como bienales para plantar en parterres. Son plantas de cultivo fácil, con un largo período de floración. La palabra Bellis proviene del latín bellus, «bello».



Bellis perennis (margarita menor)
Perenne con roseta basal de hojas ovadas en forma de concha. Entre primavera y otoño aparecen numerosas flores de hasta 2,5 cm de ancho, con discos amarillo brillantes y flósculos femeninos blancos, que suelen tener un tinte rosado. A 2,5-15 cm; E 7-12 cm.



***Bellis perennis* 'Alba Plena'**
Una variante de la vellorita de flores dobles blancas. Se remonta al siglo XVI. A 10 cm; E 7-12 cm.



***Bellis perennis* 'Pomponette'** (margarita menor)
Un cultivar adecuado para parterres primaverales o el jardín de rocas, de flores dobles de hasta 3,5 cm de ancho, rosadas, color cereza o blancas. A y E 10-15 cm.



***Bellis perennis* 'Prolifera'**
Esta variante poco común tiene flores dobles blancas que suelen tener un tinte rosado, de cuyos capítulos surgen unas más pequeñas. A 10 cm; E 7-12 cm.

ÁLOE, véase *Aloe vera*, p. 81
AGRACEJOS, véase *Berberis*, p. 93
CEBADA, véase *Hordeum vulgare*, p. 139
ALBAHACA, véase *OCIMUM*, págs. 166-167
véase *Acinos arvensis*, p. 72
véase *Amomum xanthioides*, p. 237
LAUREL, véase *Laurus nobilis*, p. 147
ÁRBOL DE LA CERA, véase *Myrica cerifera*, p. 162
ÁRBOL DEL PARAÍSO o CANELO, véase *Melia azederach*, p. 157
GAYUBA, véase *Arctostaphylos*, p. 86
véase *Magnolia virginiana*, p. 155
véase *Monarda didyma*, p. 160
HAYA, véase *Fagus*, p. 127

BENINCASA

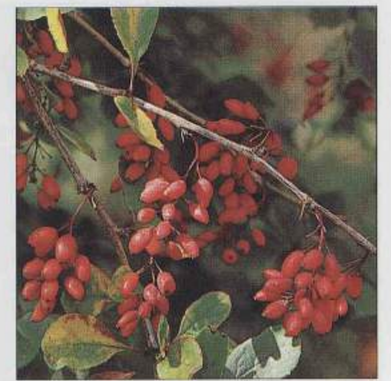
Género de una sola especie de vid no resistente trepadora o rastrera, de un aspecto similar a varios miembros de la familia de los pepinos. Crece en Asia y África tropical y se ha aclimatado en diversos países cálidos. Crece a razón de 2,5 cm por hora. La misma planta lleva flores masculinas y femeninas. Tienen forma de campana y son amarillas: las masculinas miden 5-17 cm de largo sobre tallos largos, y las femeninas miden 2,5-4 cm de largo.



Benincasa hispida
Anual trepadora de tallos velludos, zarcillos bífidos y hojas lobuladas y velludas. Las flores femeninas polinizadas se convierten en frutos verde oscuros de 25-40 cm de largo, cuya carne es blanca. La piel está cubierta de cera, similar a una pelusilla blanca. A 6 m.

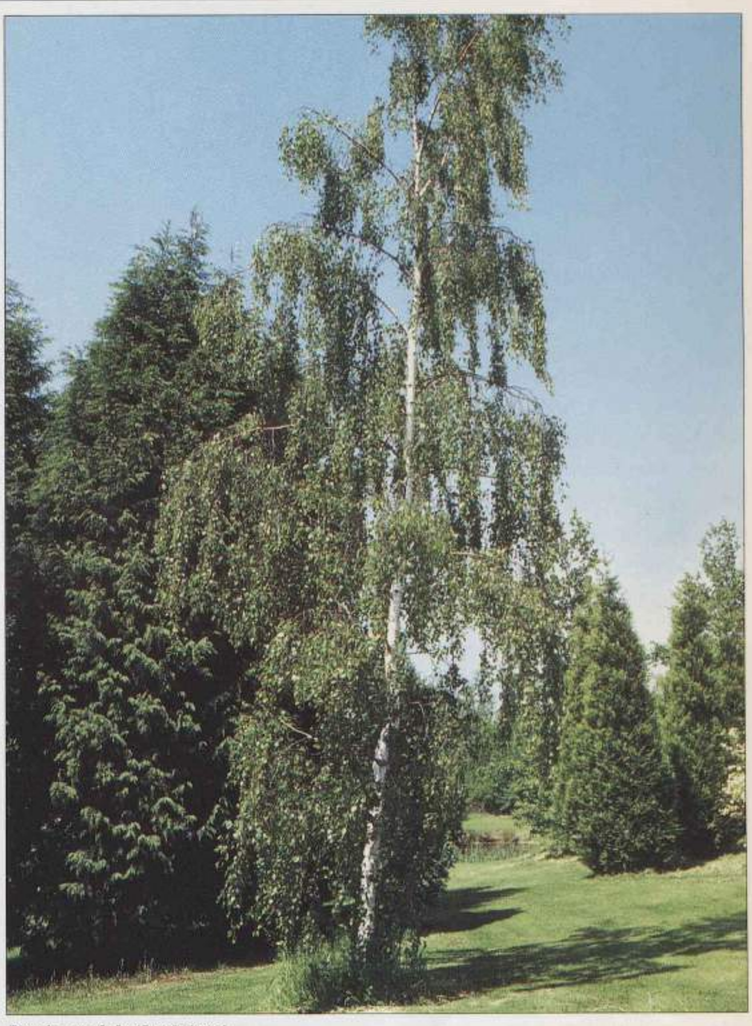
BERBERIS

En este género hay unas 450 especies de arbustos siempreverdes, semi siempreverdes y caducos, distribuidas por Eurasia, las Américas y África septentrional; *B. vulgaris* crece en plena naturaleza, en los setos y matorrales de Europa. Muchas especies se cultivan por sus flores perfumadas, frutos coloridos y follaje ordenado, que en el caso de las caducas, ofrece un buen colorido otoñal. El desarrollo denso y espinoso hace que estén entre los mejores arbustos para setos o en laderas empinadas.



Berberis vulgaris (agracejo común)
Arbusto caduco de raíces amarillas, tallos acanalados gris amarillentos, espinas de tres puntas y hojas ovadas y serradas. En primavera se producen flores amarillas en racimos colgantes de hasta 6 cm de largo, seguidas de frutos rojos, delgados y ovalados. A 2 m; E 1,2 m.

***



***Betula pendula* 'Laciniata'**
Árbol elegante y delgado, de hojas profundamente divididas; esta variante fue encontrada en los bosques de Suecia en 1767. A 6-9 m; E 4-5 m.

***

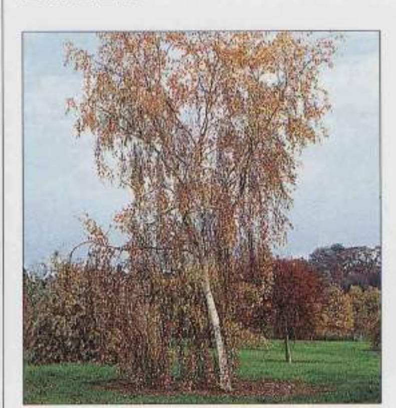
BETULA

Es un género de unas 60 especies de árboles resistentes, caducos y generalmente de desarrollo rápido, distribuidos a lo largo del hemisferio norte. *B. pendula* es nativa de los bordes del bosque y de los pantanos desde Siberia hasta Asia occidental y África septentrional. En la mayoría de las zonas septentrionales, los abedules son los árboles más comunes y su cultivo es importante, ya que crecen con facilidad en la mayoría de suelos. El follaje de muchas especies se vuelve amarillo en otoño.



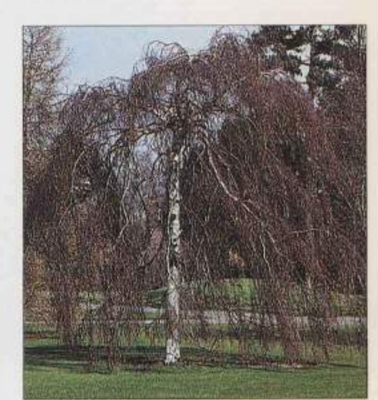
Betula pendula (abedul)
Árbol caduco de ramas caídas y corteza blanco plateada que se despega. En primavera aparecen amentos de flores masculinas y femeninas en el mismo árbol antes que las semillas; las masculinas cuelgan, las femeninas son cortas y verticales. Les siguen nuececillas aladas. A 10-25 m; E 4-10 m.

***



***Betula pendula* 'Tristis'**
Este cultivar es un árbol alto y elegante con una copa estrecha y simétrica y ramas caídas. A 7 m; E 7-8 m.

***



***Betula pendula* 'Youngii'**
Este cultivar pequeño tiene la copa en forma de seta y ramas muy caídas. A 7 m; E 7-10 m.

***

véase *Perilla frutescens*, p. 174
véase *Arctium lappa*, p. 86
PIMIENTO, véase *CAPSICUM*, p. 100
BEN, véase *Moringa oleifera*, p. 161
véase *Lindera benzoin*, p. 152
BENJUÍ, véase *Styraz benzoin*, p. 357
véase *Monarda didyma*, p. 160
BERGAMOTA, véase *Citrus bergamia*, p. 262
BETEL, véase *Piper betle*, p. 178
ARECA, véase *Areca catechu*, p. 86
BETÓNICA, véase *Stachys officinalis*, p. 205
BHRINGARAJA, véase *Eclipta prostrata*, p. 122

BIDENS

En este género hay unas 200 especies de anuales, perennes y arbustos cosmopolitas; *B. tripartita* crece en todas las zonas templadas de Eurasia. La especie más conocida es *B. ferulifolia*, cultivada por el despliegue otoñal de margaritas doradas y *B. atrosanguinea* (ahora *Cosmos atrosanguineus*), con sus tallos arqueados y sus flores únicas púrpura oscuras y de aroma a chocolate. *Bidens* proviene del latín *bis*, «dos veces», y *dens*, «diente», que se refieren a los frutos cerdosos que se adhieren a la piel y a las ropas.



Bidens tripartita
Anual ribereña de tallos violetas con cuatro ángulos y hojas dentadas, lanceoladas o divididas. En verano aparecen flores amarillo marrones parecidas a botones, rodeadas de brácteas similares a hojas. A 15-60 cm; E 10-30 cm.

BIXA

En este género hay una especie de árbol arbustivo, no resistente y siempreverde, nativo de la América tropical y las Indias Occidentales. *B. orellana* crece en toda la zona tropical de América en suelos ricos en los bordes de los bosques. En el trópico se la cultiva comercialmente por las semillas y también como seto y planta sombreadora. Las cápsulas rojo intensas y espinosas, de 5 cm de largo, son muy decorativas; las flores son una rica fuente de néctar para las abejas. La palabra *Bixa* proviene de «*bija*», el nombre suramericano de la planta.



Bixa orellana (bija, *achiote, urucú*)
Árbol pequeño de hojas puntiagudas y ovadas de hasta 20 cm de largo. A finales de verano aparecen panículas de flores rosadas o blancas, seguidas de cápsulas rojas cerdosas que contienen semillas rojas. A 7 m; E 3-4 m.

BLETILLA

Es un género de nueve especies de orquídea terrestre, que crece en Asia oriental. En occidente sólo una, *B. striata*, es cultivada ampliamente como ornamental, y en oriente se la cultiva como planta medicinal. Nativa de China y Japón, es una planta atractiva para borduras sombreadas en zonas templadas, o en tiestos. Es necesario cultivar los cultivares menos resistentes, como las formas estriadas, a cubierto; también pueden cultivarse en forma de bonsai. *Bletilla* proviene del nombre del botánico español don Luis Blet.



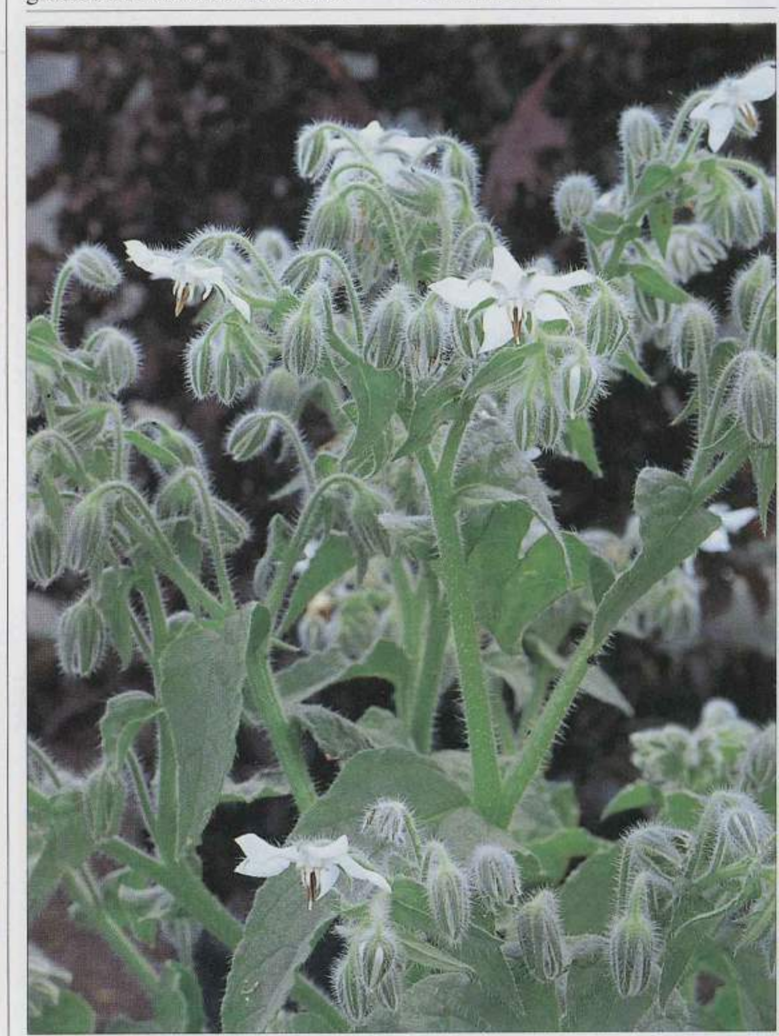
Bletilla striata
Orquídea caduca terrestre, con bulbos aplanados subterráneos y hojas plisadas de hasta 50 cm de largo. A finales de primavera aparecen unas espigas de flores magenta y a veces blancas de 3 cm de ancho. A 30-60 cm; E 20-30 cm.

BORAGO

En este género hay unas tres especies de anuales y perennes, distribuidas por la zona mediterránea y Asia occidental. Dos especies, *B. officinalis* y *B. pygmaea*, son populares gracias a sus flores azul transparente. Aunque hay existencias en los viveros de hierbas, *B. pygmaea* no sirve como sustituto de los usos culinarios o medicinales de *B. officinalis*. Borago podría provenir del latín *burra*, una prenda de vestir velluda, en relación a su follaje cerdoso. Plinio la llamba *Euphrosinum* gracias a su efecto euforizante.



Borago officinalis (borraja)
Anual velluda de tallos verticales huecos y hojas lanceoladas. En verano aparecen flores azules de 5 pétalos de 1 cm de ancho, seguidas de diminutas semillas marrón negruzcas. Las plantas pueden tener follaje estriado. A 30 cm-1 m; E 15-30 cm.



***Borago officinalis* 'Alba'**
Esta variedad tiene las mismas hojas cerdosas con sabor a pepino que la especie y flores de un blanco puro. A 30 cm-1 m; E 15-30 cm.

ARÁNDANO, véase *Vaccinium myrtillus*, p. 217
ABEDUL, véase *Betula*, p. 93
MASTUERZO, véase *Cardamine*, p. 101
véase *Nigella sativa*, p. 165
véase *Ballota nigra*, p. 91
APIO CABALLAR, véase *Smyrnium olusatum*, p. 204
SARGAZO VEJIGOSO, véase *Fucus vesiculosus*, p. 130
ZARZAMORA, véase *Rubus fruticosus*, p. 194
CASIS, véase *Ribes nigrum*, p. 190
SARGAZO, véase *Fucus vesiculosus*, p. 130
LIÁTRIDE, véase *Liatris spicata*, p. 151; *Chamaelirium luteum*, p. 258

BOSWELLIA

Es un género de 25 especies de arbustos o árboles pequeños siempreverdes, nativo de las zonas tropicales de Asia y África; *B. sacra* crece en las zonas montañosas y secas de Arabia y el Cuerno de África. La corteza de los árboles exuda una resina oleogomosa, conocida como incienso, de un modo natural. Las especies explotadas incluyen *B. papyrifera* y *B. sacra*, oriundas del África nororiental tropical; también *B. frereana* y *B. serrata*.



Boswellia sacra (incienso)
Árbol resinoso siempreverde, de corteza delgada parecida al papel y racimos de hojas pinnadas. En primavera aparecen flores pequeñas y blancas de 5 pétalos, seguidas de cápsulas de 3-5 ángulos rojo marrones. A 2-5 m; E 1-3 m.

BRASSICA

En este género hay unas 30 especies de hierbas resistentes, sobre todo anuales o bienales, distribuidas por toda Eurasia. Los romanos mezclaban las semillas molidas con zumo de uvas; la palabra «mostaza» proviene de *mustum*, «mosto», y *ardens*, «ardiente». *B. juncea* tiene propiedades similares a otras mostazas, pero su uso es más culinario que medicinal. Es posible cosecharla de manera mecánica, lo que la vuelve más comercialmente viable que *B. nigra*, aunque sea un 70% menos picante.



Brassica juncea
Anual de hojas glaucas e irregularmente lobuladas de 15-30 cm de largo. En verano aparecen racimos de flores amarillo pálidas, seguidas de cápsulas picudas que contienen semillas rojo marrones. A 1-1,2 m; E 30 cm.

❄ ❄ ❄



Brassica nigra (mostaza)
Anual de tallo muy ramificado y hojas lobuladas en forma de lira. Durante todo el verano produce flores amarillo brillantes, seguidas de pequeñas cápsulas verticales de cuatro ángulos. Las semillas son de un marrón muy oscuro. A 90 cm-3 m o más; E 90 cm-1,2 m.

❄ ❄ ❄

BRUCEA

En este género hay siete especies de arbustos no resistentes, siempreverdes y caducos, distribuidas por el sudeste asiático. Las bayas de diversas especies se usan para tratar la disentería. Son tan conocidas para estos fines que una especie se denominó *B. antidysenterica*. Esta especie y *B. sumatrana* se enumeran en *The Illustrated Dictionary of Gardening* (editado por G. Nicholson, 1885) como «arbustos ornamentales de invernadero cálido... revestidos de vello rojizo». Hoy casi no se las ve.



Brucea javanica
Arbusto alto y caduco de ramas plumosas y hojas pinnadas divididas, con 4-6 pares de folíolos. En verano aparecen unas flores violetas de 4 pétalos sobre panículas axilares; las bayas negras contienen una única semilla plana. A 3 m; E 2-3 m.

BRUNFELSIA

En este género tropical americano hay unas 40 especies de arbustos siempreverdes y árboles pequeños. *B. uniflora* crece en los bosques de Brasil y Venezuela. En las regiones cálidas se cultivan diversas especies como ornamentales o bajo cristal, por sus flores grandes a menudo perfumadas, que en algunas especies cambian de color al envejecer. El género recibe el nombre por Otto Brunfels (1489-1534), monje y médico.



Brunfelsia uniflora
Arbusto de hojas puntiagudas de hasta 8 cm de largo y flores azul violeta con gargantas amarillas, generalmente únicas pero a veces en pareja, que miden 2-3 cm de ancho. A y E 50 cm.

BRYONIA

En este género hay unas 10 especies de perennes tuberosas trepadoras, distribuidas por Eurasia, África del Norte y las Islas Canarias. La palabra *Bryonia* proviene del griego *bryo*, «retoñar», y se refiere al desarrollo anual del tubérculo. El epíteto específico *dioica* significa dioico, es decir, que tiene flores masculinas y femeninas en plantas separadas. *B. dioica* es una trepadora de desarrollo rápido, apta para el jardín silvestre o para cubrir fealdades. De finales de primavera hasta finales de verano. Las bayas rojas son venenosas.



Bryonia dioica
Perenne trepadora caduca, de tallos delgados, tubérculo grande y hojas palmeadas. Las flores de cinco pétalos son verde pálidas; las masculinas son de tallo largo, las femeninas, corto, en umbelas de 2-5, seguidas por bayas rojas. A 4 m.

❄ ❄ ❄

CARDO SANTO, véase *Cnicus benedictus*, p. 109
TORMENTILLA, SANGUINARIA véase *Potentilla erecta*, p. 183
SANGUINARIA, véase *Sanguinaria*, p. 198
véase *Eupatorium perfoliatum*, p. 126
BORRAJA, véase *Borago officinalis*, p. 94
EQUISETO MENOR, véase *Equisetum arvense*, p. 123
BOJ, véase *Buxus*, p. 96
ZARZA, véase *Rubus*, p. 194
RETAMA, véase *Cytisus*, p. 116; *Genista*, p. 132
véase *Dryopteris*, p. 120
ESPINO CERVAL, véase *Rhamnus catharticus*, p. 189
BÚGULA, véase *Ajuga*, p. 77
véase *Typha*, p. 216

BUPLEURUM

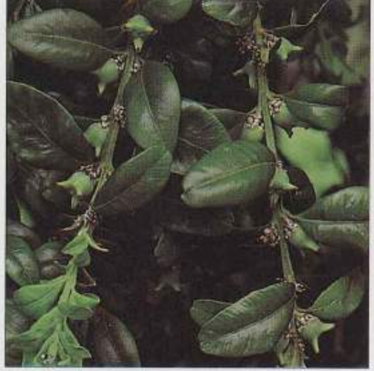
Este género está compuesto por unas 100 especies de anuales, perennes y algún arbusto siempreverde, resistentes incluso a las heladas, distribuidas a través de Europa, zonas templadas de Asia y América del Norte. *B. falcatum*, que crece en la naturaleza en Europa central, septentrional y oriental, y en Asia, es poco común en Gran Bretaña. Se cultivan algunas especies por el follaje y las flores.



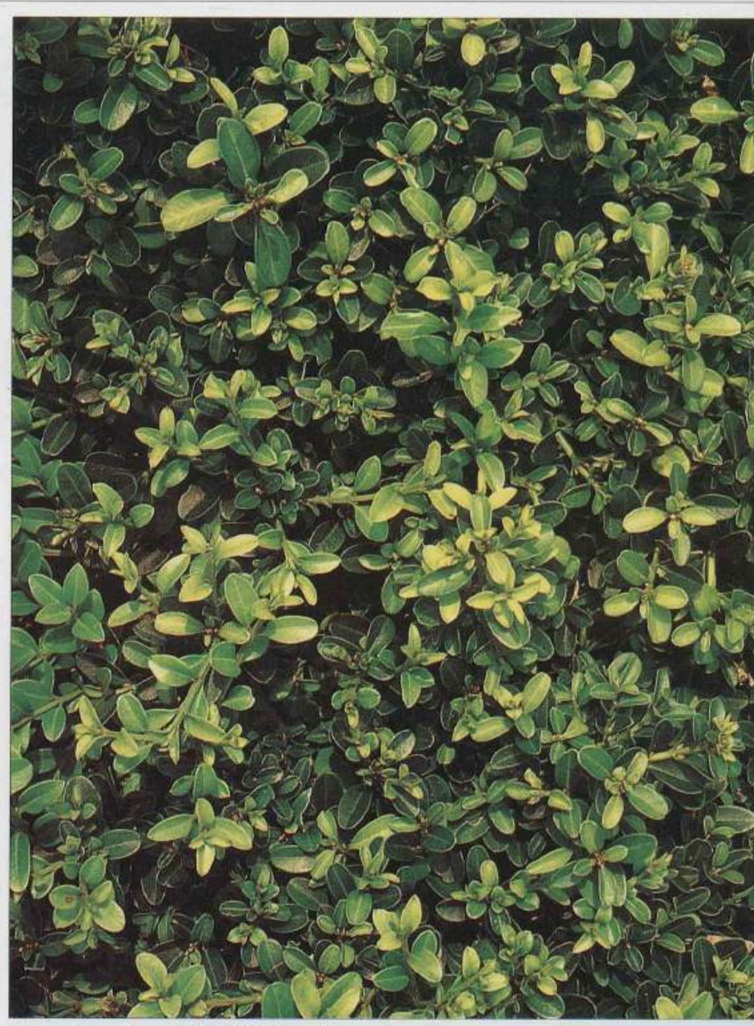
Bupleurum falcatum
Perenne delgada de rizoma leñoso, tallos huecos, hojas ovadas y de tallo estrecho. Desde mediados de verano hasta otoño lleva umbelas de flores diminutas amarillas. A 30 cm-1 m; E 30-60 cm.

BUXUS

Este género está compuesto por unas 30 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, resistentes y no resistentes; crece en Europa occidental, América del Norte y Central y las Indias Occidentales. El *B. sempervirens*, de desarrollo lento y vida larga, que crece en Europa y América del norte, ha sido utilizado en escultura vegetal desde la época clásica: Plinio (23-79 d.C.) describe una terraza «adornada con imágenes de diversos animales hechas con boj». El boj tiene una madera muy dura y se solía usar para fabricar cajas.



Buxus sempervirens (boj)
Arbusto siempreverde o árbol pequeño, de corteza gris marrón y hojas lustrosas entre ovadas y oblongas. En primavera aparecen flores verde pálido y sin pétalos; los frutos de tres picos contienen semillas negras. A 2-5 m, E 1,2-2 m.



***Buxus sempervirens* 'Kingsville Dwarf'**
Este cultivar, que sólo crece 1 cm por año, tarda en alcanzar su altura y extensión máximas. Se suele usar como bonsai. A y E 1 m.



***Buxus sempervirens* 'Elegantissima'**
Este cultivar denso de desarrollo lento tiene hojas más pequeñas que lo normal, con bordes blancos irregulares. Al igual que en la especie, las flores masculinas y femeninas se producen separadamente sobre la misma planta. A 2 m; E 1-1,5 m.

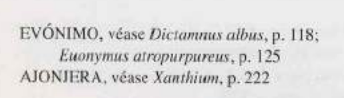


***Buxus sempervirens* 'Latifolia Maculata'**
Este cultivar forma un arbusto denso y redondeado, de hojas relativamente grandes con dibujos marmolados amarillos e irregulares. Cuando crece al sol, los retoños son amarillo brillantes. A y E 1-2 m.



***Buxus sempervirens* 'Suffruticosa'**
Cultivar enano, de follaje de tamaño medio verde brillante; hace mucho tiempo que se cultiva como seto en escultura vegetal. A y E 75 cm.

véase *Bidens*, p. 94
BARDANA, véase *Arctium lappa*, p. 86
PIMPINELA BLANCA, véase *Pimpinella saxifraga*, p. 176


EVÓNIMO, véase *Dictamnus albus*, p. 118; *Euonymus atropurpureus*, p. 125
AJONJERA, véase *Xanthium*, p. 222

RUSCO, véase *Ruscus aculeatus*, p. 195
CELEDONIA MENOR, véase *Ranunculus*, p. 188
ALGODONCILLO, véase *Asclepias tuberosa*, p. 89

LIÁTRIDE, véase *Liatris spicata*, p. 151

CALAMINTHA

Este género está compuesto por alrededor de siete especies, que se extienden por toda Europa y hasta Asia Central. *C. nepeta*, una especie eurasiática que también crece en África del Norte, crece en sitios con hierbas, a menudo cerca de los ríos. Varias especies son perennes bonitas y aromáticas, aptas para borduras secas y recipientes. Además de las que se describen más abajo, *C. grandiflora* (calamento de flores grandes) y su cultivar estriado, *C. grandiflora* 'Variegata', se cultivan extensamente en los jardines de hierbas.



Calamintha nepeta (calaminta menor)
Perenne arbustiva de rizoma rastrero largo, tallos verticales ramificados y hojas pequeñas, ovadas con aroma a piperita. En verano aparecen racimos de flores sueltas, que van del lila claro al blanco, de 6 mm de largo. A 20-75 cm; E 60-90 cm.



Calamintha nepeta subesp. ***nepeta***
Esta variante tiene todas las partes más grandes que la especie y tiene el mismo perfume. A 45-60 cm; E 60-90 cm.



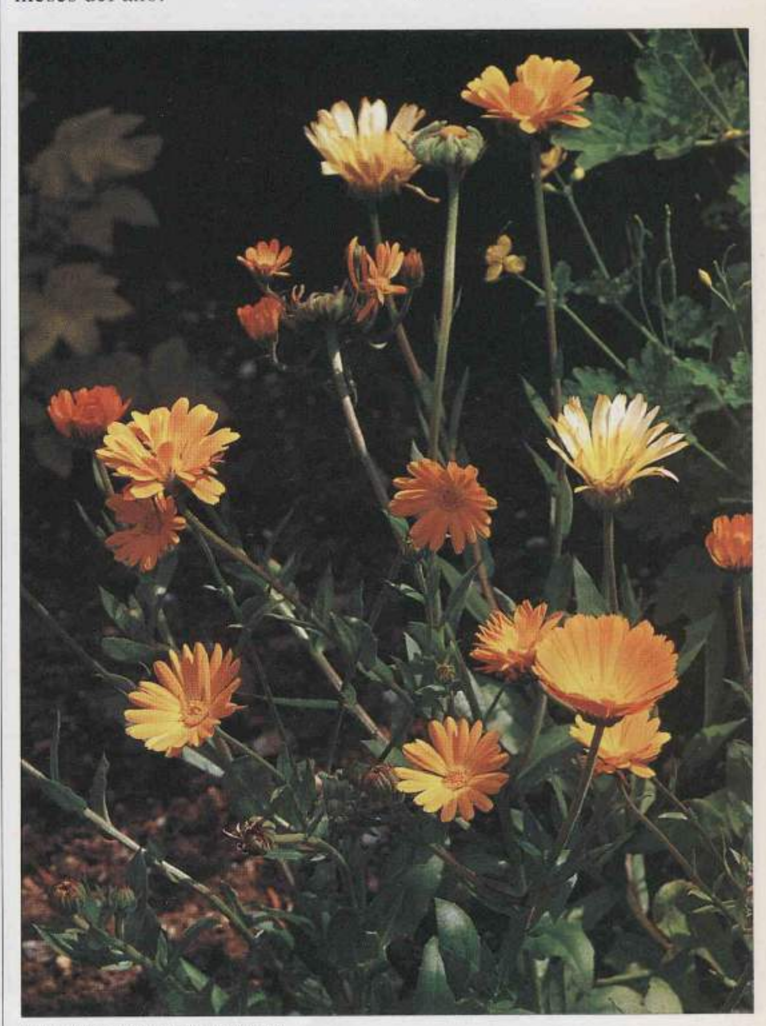
Calamintha sylvatica (calaminta común)
Perenne resistente rizomatosa, de hojas velludas, ligeramente dentadas y aroma a menta. Desde mediados de verano a principios de otoño produce flores lila pálido con motas más oscuras. A y E 60 cm.

CALENDULA

Este género está compuesto por alrededor de 20 especies de anuales siempreverdes, perennes y subarbustos siempreverdes, distribuidos a través de las regiones mediterráneas. Sólo se cultivan habitualmente *C. officinalis* y sus cultivares, como ornamentales y para usos culinarios y medicinales. La palabra *Calendula* proviene del latín *kalendae*: el primer día del mes del calendario romano, ya que las maravillas florecen al principio de la mayoría de los meses del año.



Calendula officinalis (maravilla)
Anual arbustiva, aromática y de vida larga, de tallos ramificados y hojas lanceoladas. Las flores miden hasta 7 cm de ancho, con flósculos radiales que van del amarillo al naranja. A y E 50-70 cm.



***Calendula officinalis* ''Prolifera'**
Este cultivar ha sido cultivado durante siglos por sus flores curiosas, en las que el capítulo principal produce otros más pequeños en la base. A y E 40-50 cm.

CACAO, véase *Theobroma cacao*, p. 210
CAYEPUTI, véase *Melaleuca leucadendron*, p. 157
véase *Physostigma venenosum*, p. 327
CALAMINTA, véase *Calamintha*, arriba
CÁLAMO AROMÁTICO, véase *Acorus calamus*, p. 73
véase *Kalmia latifolia*, p. 146
véase *Umbellularia californica*, p. 217
CEANOTO, véase *Ceanothus*, p. 103
AMAPOLA DE CALIFORNIA, véase *Eschscholzia*, p. 124

CALLUNA

Este género está compuesto por una sola especie de arbustito siempreverde, que crece en la mayor parte de Europa y está estrechamente relacionado con *Erica*. Hay más de 300 variantes de *C. vulgaris*, cultivadas porque proporcionan interés durante todo el año. El brezo florido se deja secar bien, y conserva su color durante años; se dice que el brezo blanco trae suerte. *Calluna* proviene del griego *kalluno*, «barrer», ya que se utilizaba como escoba. También servía para bardar.



Calluna vulgaris (brezo)
Arbustito denso y siempreverde, con numerosas ramas tortuosas y arraigantes y hojas muy pequeñas carentes de tallo. Desde finales de verano aparecen racimos sueltos de 3-15 cm de largo, con flores pequeñas, rosa violáceas en forma de campana. A 15-75 cm, E 7-45 cm.

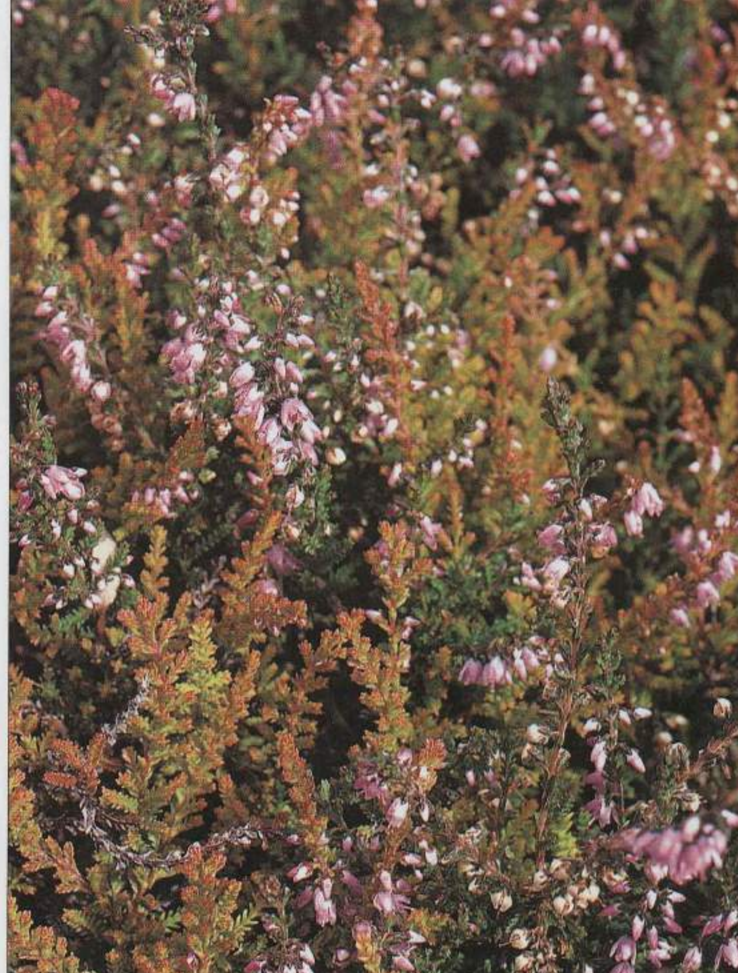
❄❄❄



***Calluna vulgaris* 'Alba Plena'**
Un cultivar doble de flores blancas, que se parece a la especie en sus demás aspectos. A y E 30-45 cm.

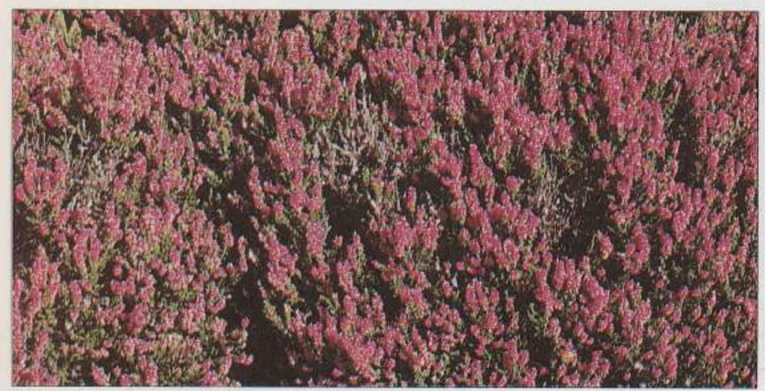
❄❄❄





***Calluna vulgaris* 'Multicolor'**
Un cultivar enano, de flores rosadas, cultivado por su follaje vistoso, que tiene matices anaranjados, bronceados, amarillos y rojos durante todo el año. A 20 cm; E 23 cm.

❄❄❄



***Calluna vulgaris* 'Darkness'**
Este cultivar tiene flores púrpura oscuro y follaje verde oscuro. A y E 30-45 cm.

❄❄❄



***Calluna vulgaris* 'Silver Queen'**
Este cultivar tiene follaje gris plateado y un hábito extensivo. A 25-40 cm, E hasta 60 cm.

❄❄❄

CALUMBA, véase *Jateorhiza palmata*, p. 298
TANACETO, véase *TANACETUM*, págs. 208-209
ALCANFORERO, véase *Cinnamomum camphora*, p. 108
véase *Conyza canadiensis*, p. 112
véase *Apocynum cannabium*, p. 85
ÁRBOL DE LA CERA, véase *Myrica cerifera*, p. 162
CANELA, véase *Canella winterana*, p. 99
GARDENIA, véase *Gardenia augusta*, p. 131
ALCAPARRA, véase *Capparis spinosa*, p. 99
CARA-CARA, véase *Aniba roseaodora*, p. 239
ALCARAVEA, véase *Carum carvi*, p. 101

CAMELLIA

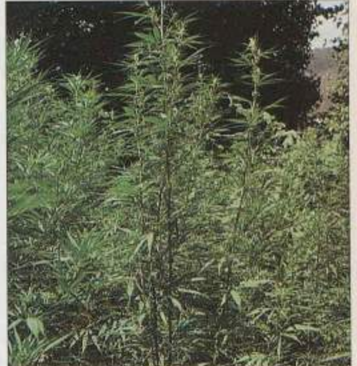
Este género asiático está compuesto por unas 100-150 especies de arbustos y árboles siempreverdes. La especie de mayor importancia comercial es *C. sinensis* (té), nativa de China, que se cultiva en gran escala y tiene más de 350 cultivares. Fue introducida en Europa en el siglo XVII. Muchas especies son cultivadas como ornamentales por su follaje elegante y lustroso y sus flores. El nombre de *Camellia* proviene de George Joseph Kamel (1661-1706), un farmacéutico jesuita que escribió una historia de las plantas de Filipinas.



Camellia sinensis (té)
Pequeño arbusto variable siempreverde, de hojas correosas y elípticas. Durante el invierno, en las axilas aparecen flores blancas de unos 2,5 cm de ancho y un conjunto de estambres amarillos, seguidas de cápsulas que contienen grandes semillas aceitosas. A 1-6 m; E 60 cm-4 m.

CANNABIS

Este género está compuesto por una sola especie de anual, alta y rústica, nativa de Asia Central, que crece en la mayoría de los suelos, especialmente como maleza en los suelos ricos en nitrógeno cerca de zonas habitadas. Los escitas, que vivían al norte del Mar Negro hace unos 3.000 años, producían vapores intoxicantes al arrojar cáñamo sobre piedras calientes. En los manuales de jardinería victorianos se la enumeraba como una planta «puntual» elegante para borduras veraniegas. *Cannabis* es la palabra griega que significa «cáñamo».



Cannabis sativa (marihuana, hachís)
Anual de aroma intenso con una raíz principal larga, tallo vertical y ramificado y hojas palmeadas. En verano aparecen panículas de pequeñas flores verdes, masculinas y femeninas en plantas separadas. A 90 cm-5 m; E 30 cm-1,5 m.

CANANGA

Un género de dos especies de árboles no resistentes siempreverdes, nativos de Asia tropical y Australia. *C. odorata*, o ilang-ilang, una especie de perfume nocturno, es nativa de los bosques de las regiones bajas de India y Australia septentrional. En los trópicos se la valora como ornamental por el intenso perfume de sus flores pálidas, que se destacan en la oscuridad y atraen a las polillas polinizadoras. En la *Natural History of Simple Drugs* (1866), se habla del uso de las flores del ilang-ilang en una pomada de aceite de coco.



Cananga odorata (ilang-ilang)
Árbol siempreverde de copa abierta con ramas colgantes y hojas ovadas-oblongas. Durante todo el año aparecen flores intensamente perfumadas de 6 pétalos, estrechos y amarillo verdosos, seguidos de frutos verdes. A 27 m; E 10 m.

CAPPARIS

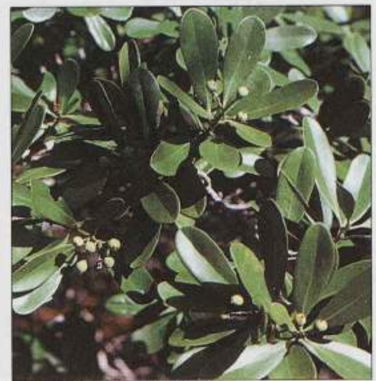
Este género amplio, compuesto por unas 250 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, es nativo de las regiones tropicales y subtropicales. *C. spinosa* es común en la naturaleza y en las zonas cálidas de la región mediterránea, y es popular como ornamental. Se describe en *The Ilustrated Dictionary of Gardening* (editado por G. Nicholson, 1885) como «un excelente arbusto para invernadero... perfectamente resistente en los condados meridionales de Inglaterra», aunque ahora rara vez se la ve.



Capparis spinosa (alcaparra)
Arbusto decumbente de tallos rastreros de hasta 1,5 m de largo y hojas ovadas de 6 cm de largo, con dos púas en la base. Desde principios de verano hasta otoño, se abren flores rosadas-blancas solitarias, de 4 pétalos y estambres rosados largos. A 1 m; E 1,5 m.

CANELLA

Este género está compuesto por una especie de árbol siempreverde arbustivo, que crece en las Indias Occidentales y en los cayos de Florida. El nombre es un diminutivo de *canna*, «junco», referido a las volutas de corteza (que no hay que confundir con las especies de *Cinnamomum*, véase p.108), que se producen para las industrias farmacéutica y alimentaria. Durante la época victoriana se solía cultivar como una siempreverde de invernadero cálido, pero hoy es raro verla fuera del trópico. Todo el árbol es aromático.



Canella winterana (canela)
Arbusto o árbol erecto siempreverde con una corteza aromática y hojas con aroma a laurel, de hasta 10cm de largo. En verano aparecen flores perfumadas, que van del violeta al púrpura, seguidas por bayas que van del rojo al negro. A 10-15 m, E 7-10 m.

CAPSELLA

Este género está compuesto por cinco hierbas resistentes anuales o bienales, que crecen en todas las zonas templadas y cálidas. Las cápsulas de semillas en forma de corazón de *C. bursa-pastoris* han dado lugar a su nombre específico y diversos nombres comunes, referidos a bolsos y bolsas. Esta maleza anual prospera en varias ubicaciones y se aclimató en diversos países durante la colonización europea, en especial en EE. UU. Las semillas eran adecuadas como alimento para los pájaros en jaulas.



Capsella bursa-pastoris (pan y quesillo)
Anual o bienal con una roseta de hojas basales completas o pinnadas y un tallo ramificado con hojas más pequeñas. Durante todo el año aparecen unas flores blancas diminutas, seguidas de cápsulas de semillas en forma de corazón. A 3-40 cm; E 3-15 cm.

CAPSICUM

Este género tropical americano incluye unas diez especies silvestres y cuatro o cinco domesticadas de anuales, bienales y perennes arbustivas. En las regiones cálidas hay numerosos cultivares y, en las regiones templadas, se cultivan a cubierto; entre las especias del mundo ocupan el segundo lugar en importancia con respecto a *Piper nigrum*. El primero que describió los pimientos en el año 1493 fue el doctor Chauca, un médico que participó en el viaje de Cristóbal Colón, y los portugueses los introdujeron en India y África desde América del Sur. Las plantas frutales son ornamentales y se han desarrollado diversos cultivares enanos para la industria de las plantas en tiestos. Es posible que la palabra *Capsicum* provenga del latín *capsa;* «caja», gracias a los frutos huecos que esta planta produce.



► ***Capsicum annuum*** var. ***annuum*** **'Anaheim'**
Un chile temprano, suavemente picante de frutos ahusados, puntiagudos verde oscuros, de 15-20 cm de largo y hasta 5 cm de ancho, que se vuelven de color escarlata cuando maduran. Rellenos son excelentes. Los frutos carnosos no se secan bien. A 60 cm; E 38 cm.

◄ ***Capsicum annuum*** var. **'Chili Serrano'**
Este prolífico cultivar mexicano produce frutos rojos extremadamente picantes, de 4-8 cm de largo. También pueden utlizarse verdes. A 60 cm; E 38 cm.

▼ ***Capsicum annuum*** var. ***annuum*** **'Jalapeño'**
Cultivar mexicano espinoso con frutos cilíndricos, verde oscuros, de 6-10 cm de largo, A 60 cm; E 45 cm.

► ***Capsicum annuum*** var. ***annuum*** **'Hungarian Wax'**
Es un cultivar de frutos grandes y picantes amarillos y cerosos, de 14 cm de largo; son carnosos y se vuelven rojos cuando maduran. A 45 cm; E 30 cm.

▲ ***Capsicum annuum*** var. ***annuum*** **'Super cayenne'**
Este híbrido F1 es excepcionalmente vigoroso y tiene un rendimiento muy elevado; tiene frutos rojo profundos delgados y muy picantes, que pueden medir hasta 9 cm de largo; se pueden consumir maduros o sin madurar. Prospera en recipientes. A 60-75 cm; E 45 cm.



▲ ***Capsicum baccatum***
Perenne arbustiva que forma matas, con flores que van del blanco al amarillo y miden alrededor de 1 cm de ancho; la base está matizada de beige o verde y tiene motas que van del amarillo al marrón. Los frutos pequeños son erectos y contienen semillas que van del crema al amarillo. A 3 m; E 1,5-2 m.



► ***Capsicum chinense*** **'Habanero'**
Un cultivar con frutos anaranjado-amarillo en forma de farolillo, que miden 2,5-5 cm de largo. Tienen un sabor ahumado y se supone que son los pimientos más picantes. A 1-1,2 m; E 60 cm.



◄ ***Capsicum frutescens*** (pimienta de cayena)
Perenne arbustiva de hojas elípticas de hasta 10 cm de largo. Las flores van del verde pálido al amarillo y les siguen frutos verdes muy picantes, que se vuelven rojos, anaranjados o amarillos. A 45 cm-1,5 m; E 60 cm.

▲ ***Capsicum frutescens*** **'Tabasco'**
Cultivar con frutos pequeños, erectos y muy picantes, que se vuelven rojos al madurar. Se emplean para el tabasco y la salsa picante de Luisiana. A 1 m; E 60 cm.



▲ ***Capsicum annuum*** var. ***annuum*** **'Purple Tiger'**
Un cultivar bonito y compacto, cuyo follaje tiene estrías blancas y púrpuras; sus frutos son pequeños, muy picantes y tienen forma de pera. Cuando maduran van del rojo al púrpura oscuro. A 70 cm; E 50 cm.

CARDAMINE

Este género está compuesto por unas 130 anuales y perennes, que crecen en casi todas las zonas templadas del mundo. Se cultivan unas doce especies como plantas ornamentales en suelos húmedos; *C. pratensis* crece en Asia septentrional, América del Norte y Europa, donde florece cuando llegan los cuclillos. *Cardamine* proviene del griego *kardamon*, «berro», ya que muchos se parecen al berro en aspecto y sabor.



Cardamine pratensis (mastuerzo)
Perenne delgada que forma matas y tiene una roseta basal de hojas pinnadas de tallos largos. A finales de primavera aparecen flores pequeñas de 4 pétalos, que van del blanco al lila, seguidas de cápsulas estrechas y verticales. A 15-60 cm, E hasta 30 cm.



***Cardamine pratensis* 'Flore Pleno'**
Este cultivar popular de flores dobles se registró por primera vez a mediados del siglo XVII. A 45 cm, E 30 cm.

CARICA

Este género suramericano está compuesto por 22 árboles y arbustos, que tienen troncos característicos no ramificados. El más conocido es la papaya, *C. papaya*, que crece en los bosques tropicales de las regiones bajas; se la cultiva por sus frutos en forma de pera y como ornamental. Llegó a Europa en 1690 y a Asia en el siglo XVIII. En general, son necesarios ejemplares masculinos y femeninos para la frutación, pero ahora existen cultivares con flores femeninas y masculinas en la misma planta, como *C.p. 'Solo'*.



Carica papaya (papaya)
Árbol siempreverde de hojas palmeadas de 7 lóbulos, que miden hasta 70 cm de ancho. Los frutos tienen forma de pera, miden 45 cm de largo y la corteza es amarillo verdosa y correosa; la pulpa es de color albaricoque y en el centro hay un hueco con semillas negras redondas. A 6 m, E 3 m; menor en recipientes.

CARLINA

Este género está compuesto por 28 especies de cardos anuales, bienales y perennes, distribuidos por las regiones mediterráneas, Europa y Asia occidental. *C.acaulis* crece en las praderas de Europa central, meridional y oriental. Sus frutos son típicos de los cardos y tienen una pluma para ayudar a su dispersión por el viento. Algunas especies se cultivan por las flores, que se secan adecuadamente. *Carlina* recibió su nombre gracias a Carlomagno, que tuvo una visión en la que la planta evitaba la peste.



Carlina acaulis
Bienal o perenne de desarrollo bajo con una raíz principal larga y una roseta de hojas espinosas de 30 cm de largo. En verano produce flores sin tallo en forma de disco, rodeadas de brácteas plateadas. A 5-10 cm, E 30-60 cm.

CARTHAMUS

Este género parecido a los cardos está compuesto por 14 anuales y algunas perennes y es nativo de Asia y las regiones mediterráneas. *C. tinctorius* fue introducida en Europa desde Egipto en 1551. Hoy se cultiva sobre todo en Australia, China, el sudeste asiático, India, África y el Mediterráneo por las semillas. El nombre *carthamus* proviene del árabe *qurtom* o del hebreo *qarthami*, «pintar», porque sus flores producen un pigmento (cartamina) que se vuelve amarillo en el agua y rojo en el alcohol.



Carthamus tinctorius (alazor)
Anual alta de tallo vertical y hojas de bordes espinosos. En verano aparecen flósculos amarillo profundos, rodeados de brácteas hojosas con espinas, seguidas de semillas oblongas de 6 mm de largo.
A 1 m, E 30-38 cm.

CARUM

Este género está compuesto por 30 especies de bienales y perennes; crece en Europa, África septentrional y las zonas templadas de Asia. La hierba más importante del género es *C. carvi* (alcaravea), que crece en las praderas húmedas y en suelos arados. Antes de ser introducida en Europa en el siglo XIII, fue utilizada en Próximo Oriente, durante 5.000 años. *Carum* proviene de Caria, una antigua región de Asia Menor, que se corresponde con las actuales Aydin y Mugla en Turquía.



Carum carvi (alcaravea)
Bienal erecta con una raíz principal en forma de huso, tallos huecos y hojas profundamente divididas, parecidas a los helechos. Frutos aromáticos elipsoides anteceden a unas umbelas de flores diminutas, con estrías que van del blanco al rosa. A 25 cm-1 m, E 15-30 cm.

CARDAMOMO, véase *Elettaria cardamomum*, p. 122
véase *Carlina acaulis*, arriba
CLAVEL, véase *Dianthus caryophyllus*, p. 117
véase *Gelsemium sempervirens*, p. 132
véase *Chondrus crispus*, p. 260
ZANAHORIA, véase *Daucus*, p. 116
CARRIZO, véase *Phragmites australis*, p. 175
CÁSCARA SAGRADA, véase *Rhamnus purshiana*, p. 340
MARAÑÓN, véase *Anacardium occidentale*, p. 83
CORTEZA DE CASSIA, véase *Cinnamomum cassia*, p. 108

CASTANEA

Este género está compuesto por unas 12 especies de árboles y arbustos caducos de las zonas cálidas templadas del hemisferio norte. *C. sativa* ha sido plantada como árbol de nueces y ornamental desde la época de los romanos. Florece tarde y, en las zonas de veranos frescos, rara vez produce nueces grandes y maduras. Es probable que *C. sativa* sea nativa de los Balcanes, pero está extensamente aclimatada. Sus frutos espinosos contienen entre 1-3 nueces marrones con una marca pálida en la base.



***Castanea sativa* 'Albomarginata'**
Las hojas de este cultivar tienen bordes blanco cremosos. A 30 m; E 15 m.

Castanea sativa (castaño)
Árbol caduco de corteza arrugada y hojas dentadas de hasta 24 cm de largo. A finales de primavera aparecen unas flores diminutas amarillo verdosas de un aroma almizclado, seguidas de frutos espinosos que contienen 1-3 nueces marrones. A 30 m, E 15 m.

CASTANOSPERMUM

Se trata de un género de una sola especie de árbol siempre verde, nativo del noroeste de Australia y Nueva Caledonia, donde crece en bosques y a lo largo de los ríos. *C. australe* es un árbol grande y elegante, con racimos de flores en tonos de amarillo, que al envejecer se vuelven anaranjados o rojos, que aparecen en verano. Está extensamente cultivado en el trópico como ejemplar ornamental y por su sombra. El nombre proviene del griego kastanon:«castaña», y sperma; «semilla».



Castanospermum australe
Árbol vigoroso, redondo con hojas pinnadas, de 18 cm de largo y flores amarillas seguidsa de vainas curvadas rojo amarronadas, de 25-30 cm de largo. A 20 m, E 8 m

CATHARANTHUS

Este género está compuesto por ocho especies de anuales y perennes de Madagascar. *C. roseus* se ha convertido en una maleza pantropical, aunque en las zonas templadas se cultiva como planta de interior o en parterres veraniegos, por su desarrollo ordenado y flores azules. Se suelen observar variedades con flores blancas (*C.r.* var. *alba*) y de centros rosados (*C.r.* var. *ocellatus*). Contiene más de un 75% de alcaloides, pero tiene usos valiosos en el tratamiento de la leucemia.



Catharanthus roseus
Perenne pequeño, erecto con hojas ovales, suaves y brillantes de hasta 5 cm de largo y flores rosadas de pétalos lisos, de 4 cm de ancho. A 60 cm, E 30 cm.



***Catharanthus roseus*, Series Pacifica**
Este cultivar de flores grandes tiene un hábito arbustivo, vigoroso y compacto: es ideal para recipientes y en parterres veraniegos en regiones cálidas. Los colores comprenden las blancas con un centro rojo, las rojas rosadas con un centro más oscuro y las auténticamente rojas. A y E 30 cm.

RICINO, véase *Ricinus*, p. 190
véase *ALLIUM*, págs. 80-81
HONGO ORUGA CHINO, véase *Cordyceps sinensis*, p. 267
NÉBEDA, véase *Nepeta cataria*, p. 165
PIE DE GATO, véase *Antennaria dioica*, p. 84
ESPADAÑA, véase *Typha latifolia*, p. 216
VINCAPERVINCA, véase *Catharanthus rosea*, arriba
CEDRO, véase *Cedrus*, p. 103
CUASIA, véase *Simaba cedron*, p. 353

CAULOPHYLLUM

Este género está compuesto por dos especies de perennes rizomatosas: una crece en Asia oriental y la otra, *C. thalictroides,* en los bosques húmedos de suelo rico del este de América del Norte. El nombre proviene del griego *kaulon,* «tallo», y *phyllon,* «hoja», referido a la manera en la que el tallo de la planta forma otro para la hoja solitaria y compuesta, que se divide en tres folíolos profundamente lobulados. Las flores de *C. thalictroides* surgen de la base del folíolo superior en primavera.



Caulophyllum thalictroides
Perenne rizomatosa de rizoma enmarañado y hoja compuesta. Antes de que el follaje se haya desarrollado por completo, aparecen unas flores amarillo verdosas con forma de estrella de 1cm de ancho, seguidas de bayas azul profundo. A 30-75 cm; E indefinida.

CEANOTHUS

Este género de América del Norte está compuesto por unas 50-60 especies de arbustos o árboles pequeños siempreverdes y caducos; crecen sobre todo en la costa oeste. En las regiones cálidas, las especies de flores azules se encuentran entre los arbustos más populares para jardines. *C. americanus* es menos ornamental, pero más interesante por sus propiedades medicinales; crece en las zonas orientales de América del Norte. Durante la Guerra de la Independencia americana se utilizó como sustituto del té.



Ceanothus americanus (ceanoto)
Pequeño arbusto caduco de raíces rojo oscuras y hojas ovadas de hasta 10 cm de largo. En verano aparecen panículas densas de tallo largo con pequeñas flores blancuzcas, seguidas de cápsulas de semillas triangulares. A 1 m; E 45 cm.

CEDRONELLA

Este género está compuesto por una única especie de perenne, endémica de las Canarias. *C. canariensis* es una planta bonita y fragante, que suele verse en los jardines de hierbas, pero que no tiene ningún uso medicinal conocido. En las zonas frescas se puede cultivar en un tiesto grande a cubierto, en el patio o en un lugar soleado en el jardín. *Cedronella* es un diminutivo de *kedros*, « cedro», y se refiere al aroma a cedro que despiden sus hojas.



Cedronella canariensis (bálsamo de Juolea)
Perenne arbustiva semi siempreverde de tallo cuadrado y hoja aromáticas trifoliadas de hasta 10 cm de largo; en verano aparecen espigas de flores tubulares bilabiadas, que van del rosa violáceo al lila. A 1,5 m; E 1 m.

CEDRUS

Hay cuatro especies de coníferas que son cedros auténticos, bastante diferentes de muchos otros árboles que comparten el mismo nombre común. Nativas de Asia occidental y África noroccidental, tienen ramas grandes y extensas. *C. libani* subesp. *atlantica* es nativa de las montañas Atlas de Marruecos y Argelia. La leña fragante y duradera es apreciada para la ebanistería y los lacados. Se dice que el rey Salomón taló la mayoría de los cedros del monte Líbano para construir su templo.



Cedrus libani subesp. ***atlantica*** (cedro del Atlas)
Árbol grande de ramas ascendentes. Las hojas son tipo aguja y crecen en espirales de 30-40 agujas; el color varía entre el gris verdoso y el gris azulado. Los estróbilos femeninos se desintegran después de 2-3 inviernos. A 15-25 m; E 5-10 m.

Cedrus libani subesp. ***atlantica*, Grupo Glauca** (cedro azul)
Al igual que la especie, estróbilos masculinos de hasta 5 cm de largo crecen en las ramas más bajas; los femeninos aparecen más arriba; tienen forma de barril y miden 8 cm de largo al madurar. A 15-25 m; E 5-10 m.

CEIBA

Es un género con cuatro especies de árboles caducos grandes, que suelen tener troncos reforzados, nativos de América Central y África. *C. pentandra* está cultivada y aclimatada en todas las zonas tropicales, por sus propiedades medicinales y su fibra «kapok». Probablemente sea el árbol más grande de África: crece allí y en los bosques húmedos de América del Sur. Se utilizan todas las partes del árbol. Las flores amarillas, rosadas o blancas de cinco pétalos, polinizadas por los murciélagos, aparecen antes que las hojas.



Ceiba pentandra (árbol de la ceiba, palo borracho)
Árbol caduco o semi siempreverde, de tronco espinoso y reforzado, ramas de gran extensión y hojas palmeadas. Los frutos espinosos de 10-30 cm de largo contienen semillas dentro de un conjunto de fibras sedosas de color crema. A y E 40 m o más.

CENTAUREA

Este género está compuesto por unas 450 especies de anuales, bienales, perennes y subarbustos, que crece en las regiones mediterráneas, Eurasia, América del Norte y Australia; *C. cyanus* crece en los campos de maíz y las zonas yermas de Europa y Asia occidental. Diversas especies se cultivan como ornamentales por sus flores de colores brillantes. El nombre *Centaurea* proviene de Quirón, el centauro legendario, famoso por su conocimiento de las hierbas, que reveló las propiedades terapéuticas de la centaura.



Centaurea cyanus (aciano)
Anual alta y delgada, que a veces hiberna; tiene hojas verde grisáceas lanceoladas. En verano aparecen flores azul brillantes y a veces blancas, rosadas o púrpuras.
A 20 cm-1 m, E 15-30 cm.



***Centaurea cyanus*. Series Florencia**
Este cultivar compacto tiene flores en tonos de rosa, carmín y blanco. A 38-45 cm; E 15-30 cm.

CENTAURIUM

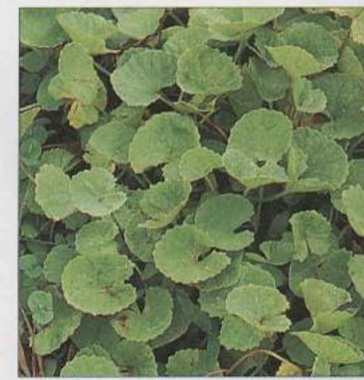
Este género está compuesto por unas 40 especies de anuales y bienales y, ocasionalmente, algunas perennes, que crecen en todas las regiones templadas. *C. erythraea* es nativa de las dunas y las praderas secas de Europa y el sudoeste asiático, y está aclimatada en América del Norte. Como muchos miembros de la familia de las gencianas, es extremadamente amarga y provocó el siguiente comentario de Nicholas Culpeper en *The English Physitian Enlarged, or the Herbal* (1653): «Es muy sana pero no muy sabrosa».



Centaurium erythraea (centáurea)
Bienal pequeña, variable de roseta basal y hojas elípticas y nervadas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen racimos densos de flores rosadas de cinco pétalos, sobre tallos largos ramificados. A 15-24 cm; E 7-15 cm.

CENTELLA

Este género está compuesto por unas 20 especies de perennes bajas; crece en África meridional y la mayor parte de los trópicos. La más conocida es *C. asiatica*, una hierba medicinal sumamente importante, cuyo aspecto es semejante al del *Hydrocotyle vulgaris* europeo. Es una especie variable de distribución pantropical; prospera en lugares mojados, como los arrozales, pero también crece en zonas rocosas y en muros.



Centella asiatica
Perenne rastrera que arraiga en los nudos; tiene grupos de hojas en forma de riñón de hasta 5 cm de ancho y bordes dentados. En verano aparecen flores diminutas y rosadas debajo del follaje. A 15-20 cm; E indefinida.

CEPHAELIS

Estrechamente relacionados con el género de las *Psychotria* y *Palicourea*, las alrededor de 180 especies de *Cephaelis* son, en su mayoría, arbustos y árboles pequeños siempreverdes no resistentes, tropicales; muchas especies contienen alcaloides, pero sólo *C. ipecacuanha*, un arbusto que crece en la parte inferior de la selva brasileña, se cultiva a gran escala en Singapur y Malasia; se suele cultivar debajo de los árboles del caucho. Los racimos terminales de flores aparecen durante la estación lluviosa.



Cephaelis ipecacuanha (ipecacuana)
Arbusto delgado siempreverde de rizoma rastrero y hojas lustrosas y ovadas de 8-16 cm de largo. A las flores blancas de 1 cm de largo le siguen bayas púrpuras con dos semillas. A y E 30-50 cm.

CELIDONIA, véase *Chelidonium*, p. 106
CENTAURA MENOR, véase *Centaurium erythraea*, arriba
ÁGAVE (PITA), véase *Agave americana*, p. 76
CANELO, véase *Cinnamomum zeylanicum*, p. 108
MANZANILLA, véase *Chamaemelum*, p. 105
véase *Vitex agnus-castus*, p. 221
CHAULMOOGRA, véase *Hydnocarpus kurzii*, p. 140
GAULTERIA, véase *Gaultheria procumbens*, p. 132
véase *Galium verum*, p. 131

CETRARIA

Es un género de 40 especies de líquenes, que crecen en todo el mundo, especialmente en las regiones del Ártico. *C. islandica* forma matas en los brezales de las regiones montañosas de Europa, el Ártico y Australasia. Tiene importancia ecológica como alimento para los renos. Desde los tiempos más remotos, los líquenes han servido como medicina, para teñir y como perfumes. No se cultivan y actualmente escasean en la naturaleza a causa de la contaminación; muchos herboristas sólo usan remedios basados en líquenes en los casos más graves.



Cetraria islandica (liquen de Islandia)
Liquen con ramas correosas y arrugadas, que van del gris verdoso hasta el marrón oscuro; son profusamente bífidas y en los márgenes tienen diminutas protuberancias espinosas. A 2-6 cm, E indefinida.



Chaenomeles speciosa 'Nivalis'
Este cultivar tiene flores blancas grandes y queda especialmente bonito cultivado contra muros de ladrillos rojos. A 2-6 m; E 1,2-3 m.

CHAENOMELES

Este género está compuesto por tres especies de arbustos y árboles pequeños, en ocasiones espinosos, resistentes y caducos, nativos de Asia oriental. El cultivo de todos está muy extendido, tanto en el exterior y como arbustos de pared.
C. speciosa se compone de muchos cultivares que tienen una variedad de hábitos y coloridos y flores dobles o sencillas, que van del blanco al rosa y carmesí. Se encuentran entre los especímenes más bellos y fáciles de cultivar, con el valor añadido de producir frutos comestibles.



Chaenomeles speciosa (membrillo japonés)
Arbusto caduco de ramas densas y espinosas y hojas ovadas. A partir de finales de invierno aparecen flores escarlatas de 5 pétalos de hasta 5 cm de ancho, seguidas de frutos aromáticos moteados. A 2-6 m; E 1,2-3 m.



***Chaenomeles speciosa* 'Moerloosii'**
En este cultivar, los racimos densos de flores blancas, matizadas de rosa, se parecen a las del manzano. A 2-6 m; E 1,2-3 m.

CHAMAEMELUM

Este género pequeño está compuesto por sólo cuatro especies de anuales y perennes siempreverdes; es nativo de Europa y las regiones mediterráneas, y está estrechamente emparentado con *Anthemis, Chamomilla* y *Matricaria*. La palabra del género proviene del griego *chamaimelon*, «manzana en el suelo», y se refiere al intenso aroma a manzana cuando se pisa la planta. *C. nobile* es una planta decumbente de aroma delicioso; la mejor manera de apreciarla es cultivarla entre lajas, en recipientes o en céspedes.



Chamaemelum nobile (camomila, manzanilla romana)
Perenne siempreverde que forma matas, de hojas aromáticas finamente divididas, de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen flores solitarias de tallos largos, con discos amarillos y diminutos flósculos radiales blancos. A 15 cm; E 45 cm.



***Chamaemelum nobile* 'Flore pleno'**
(camomila, manzanilla doble)
Un cultivar encantador, de flores dobles blancas más bien hirsutas. A 15 cm; E 45 cm.



Chamaemelum nobile
'Treneague'(manzanilla para céspedes)
Un cultivar no florido que forma una alfombra musgosa. A 2,5 cm; E 45 cm.

CHELIDONIUM

Este género está compuesto por una única especie de perenne resistente, cuyo aspecto general es similar a las amapolas del Himalaya (especies de *Meconopsis*), estrechamente relacionadas. *C. majus*, nativa de Eurasia templada y subártica, crece en terraplenes, setos vivos y a lo largo de los muros; en América del Norte está aclimatada. A las flores de cuatro pétalos, que aparecen a principios del verano, les siguen unas cápsulas de 3-5 cm de largo, que contienen semillas negras con una cresta blanca.



Chelidonium majus (celidenia, hierba de las golondrinas)
Perenne de rizoma corto y tallos quebradizos, que liberan una savia anaranjada cuando se rompen; las hojas divididas tienen folíolos oblongos. A las flores amarillas les siguen cápsulas lineares. A 30-90 cm, E 20-45 cm.



***Chelidonium majus* 'Flore Pleno'**
Este cultivar tiene flores amarillas dobles. A 30-90 cm, E 20-45 cm.



***Chelidonium majus* 'Laciniatum Flore Pleno'**
Este cultivar es más pequeño que la especie, con hojas profundamente divididas y flores pequeñas raídas. Fue registrada por primera vez en Heidelberg, Alemania, alrededor de 1590. A 25-38 cm, E 15-38 cm.

CHELONE

Este género de perennes de América del Norte está compuesto por seis especies. *C. glabra*, que crece en los bosques húmedos del este de América del Norte, es una de las diversas especies cultivadas como plantas de bordura, gracias a sus flores parecidas a los dragoncillos. *Chelone* es la palabra griega para tortuga, porque esta flor tubular vista de frente se parece a una cabeza de tortuga.



Chelone glabra
Perenne vertical de floración veraniega, de hojas lanceoladas de hasta 15 cm de largo y racimos terminales de flores blancas, a veces matizadas de rosa, en las que el labio superior forma una capucha sobre el inferior hirsuto. A 60 cm; E 35 cm.

CHENOPODIUM

Es un género cosmopolita, compuesto por unas 150 especies de anuales, perennes y subarbustos. *C. ambrosioides,* una maleza picante de América tropical, es ampliamente utilizada en la cocina mexicana, pero casi desconocida en otras partes. Diversas especies no aromáticas tienen una larga historia como plantas alimenticias. Las semillas de *C. album* fueron halladas en el estómago del Hombre de Tollund (100 a.C). Aún se cultiva como hortaliza y hierba para guisos, al igual que *C. bonus-henricus* (el buen rey Enrique).



Chenopodium ambrosioides (pazote)
Anual vertical de aroma intenso o perenne de vida corta con hojas oblanceoladas. En verano aparecen unas panículas con diminutas flores verdes, seguidas por frutos marrón verdosos, que contienen una única semilla negra. A 1,2 m; E 75 cm.

véase *Rosa laevigata*, p. 191
CEREZA, véase *Prunus*, págs. 184-185
PERIFOLLO, véase *Anthriscus cerefolium*, p. 85
CASTAÑA, véase *Castanea*, p. 102
ÁLSINE o PAMPLINA, véase *Stellaria media*, p. 205
ACHICORIA, véase *Cichorium intybus*, p. 107
PIMIENTO DE CAYENA, véase *CAPSICUM*, p. 100
ZARZAPARRILLA, véase *Smilax china*, p. 204
véase *Trichosanthes kirilowii*, p. 214
véase *Ziziphus jujuba*, p. 223
véase *Rehmannia glutinosa*, p. 189
véase *Euryale ferox*, p. 126; C. *chinensis*, p. 266

CHIMAPHILA

Este género está compuesto por seis perennes siempreverdes arbustivas, distribuidas por América del Norte, Europa y el este de Asia. *C. umbellata* crece en los bosques de suelos ácidos y arenosos del este de América del Norte, en Europa septentrional y central, y Japón. Hay varias especies que en ocasiones se cultivan en jardines de rocas y en parterres de turba, por su follaje tapizante ordenado y sus flores cerosas. El nombre *Chimaphila* proviene del griego *cheima*; «invierno», y *phileo*, «amor», porque siempre están verdes.




Chimaphila umbellata
Perenne arbustiva de rizoma rastrero, tallos delgados y espirales de hojas dentadas lustrosas. En verano aparecen racimos de 3-10 flores, que van del blanco al rosa, de 1 cm de ancho. A 10-24 cm; E indefinida.



***Cichorium intybus* 'Red Devil'**
Uno de los diversos cultivares tipo *radicchio*, que produce cabezas como la col de hojas sueltas rojo oscuras, con bonitas estrías color crema. Las cabezas maduran en otoño y toleran las heladas tempranas. A 15-20 cm; E 7-10 cm.

CHIONANTHUS

Este género está compuesto por unas 120 especies de arbustos y árboles caducos, en su mayoría no resistentes, que crecen en el este de Asia tropical y subtropical, Australia y la región oriental de América del Norte; hay algunos ejemplares en África y Madagascar. Sólo hay dos especies resistentes, la más conocida es *C. virginicus*, una especie caduca del este de América del Norte, muy cultivada por su delicioso despliegue de pimpollos blancos a principios de verano. El nombre *Chionanthus* proviene del griego *chion*, «invierno», y *anthos*,« flor».



Chionanthus virginicus
Arbusto o árbol pequeño con hojas ovadas verde brillantes, de 5-10 cm de largo. Sobre la leña del segundo año aparecen panículas sueltas de 10-20 cm de largo de flores blancas fragantes, seguidas de bayas azul-púrpuras. A 8 m; E 5 m.

CICHORIUM

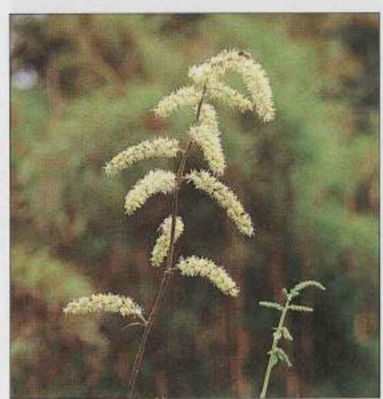
Género de ocho especies de perennes y anuales, que crecen en Europa, las regiones templadas de Asia y en Etiopía. *C. intybus*, o achicoria, que crece en Europa, Asia occidental y África septentrional, está relacionada con las endivias (*C. endivia*); tanto la palabras *intybus* como endivia derivan del árabe *hendibeh*. *Cichorium* proviene de una palabra egipcia incluida en muchos idiomas europeos, como *chichorée* (francés) y *cicoria* (italiano). En algunos países, la endivia rizada se conoce como *chicorée*, y la achicoria Witloof se llama endivia.



Cichorium intybus (achicoria)
Perenne alta con una raíz principal gruesa y hojas oblanceoladas y dentadas, dispuestas en espiral. A lo largo del verano aparecen racimos de flores azul cielo parecidas al diente de león, que también pueden ser rosadas o blancas, en las axilas superiores. A 30 cm-1,5 m; E 15-45 cm.

CIMICIFUGA

Este género está compuesto por 15 especies de perennes resistentes y crece en las regiones templadas septentrionales. *C. foetida* crece en Siberia y el este de Asia; *C. racemosa* es una especie de América del Norte y crece en suelos ricos de bosques abiertos. Hay diversas especies cultivadas en borduras, especialmente en emplazamientos boscosos, por sus elegantes y elevadas espigas de flores y sus hojas. El nombre genérico de *Cimicifuga* proviene del latín *cimex*, «insecto» y *fugere*, «escapar».



Cimicifuga foetida
Perenne alta de rizoma leñoso y espigas graciosas de flores verde blancuzcas, en forma de estrella, en verano. Las hojas están divididas en folíolos ovados de bordes dentados y un folíolo terminal de 3 lóbulos. A 1,2-2 m; E 60 cm.



Cimicifuga racemosa
Perenne alta de rizoma leñoso y hojas anchas y ovadas, dividida en folíolos de tres lóbulos y bordes dentados. A mediados de verano aparecen espigas delgadas en forma de cepillo de flores blancas perfumadas. A 1,5 m; E 60 cm.

véase *Glycyrrhiza uralensis*, p. 135
ALQUEQUENJE, véase *Physalis alkekengi*, p. 176
AILANTO, véase *Ailanthus altissima*, p. 76
véase *Atractylodes macrocephala*, p. 90
ÑAME CHINO, véase *Dioscorea opposita*, p. 119
CEBOLLINO, véase *ALLIUM*, págs. 80-81
AMARO, véase *SALVIA*, págs. 196-197
CRISANTEMO, véase *Dendranthema*, p. 117
AGRIMONIO, véase *Agrimonia eupatoria*, p. 76

CINCHONA

Este género está compuesto por unas 40 especies de arbustos y árboles siempreverdes no resistentes; crecen en las laderas cálidas y húmedas de los Andes, sobre todo a 1500-2500 m de altura. *C. pubescens* es nativa de Ecuador. Las especies son difíciles de diferenciar; algunos especialistas consideran que sólo podrían haber unas 20. A partir del siglo XVII, el cultivo de quinas ha tenido una importancia global. Ahora se cultiva en muchas regiones tropicales, y unas 8000-10.000 toneladas de corteza producen 400-500 toneladas anuales de alcaloides.



Cinchona pubescens (cinchona roja)
Árbol siempreverde de desarrollo rápido y hojas ovadas, que a veces tienen un matiz rojo en la cara inferior. A unas panículas similares a la lila de pequeñas flores tubulares rosadas, le siguen cápsulas de bilobulares de 2 cm de largo. A 25 m, E variable.



Cinnamomum zeylanicum (canelo)
Árbol siempreverde de corteza marrón claro muy delgada y hojas coriáceas de hasta 18 cm de largo. En verano aparecen flores pequeñas amarillo blancuzcas en racimos, seguidas de bayas ovoides púrpuras. A 10-18 m; E 6-10 m.

CINNAMOMUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en el este y el sudeste asiático y en Australia. *C. camphora* crece en los bosques, desde Japón hasta Asia tropical, mientras que *C. cassia* es una especie nativa de las regiones bajas de China. *C. zeylanicum* proviene de Sri Lanka y el sur de India y es una especia importante; en 1536, los portugueses invadieron Ceilán para conseguir el monopolio de la canela; los holandeses comenzaron a cultivarla desde 1770.



Cinnamomum camphora (alcanforero)
Árbol siempreverde de hojas puntiagudas y brillantes de hasta 10 cm de largo, que de jóvenes son rojas y tienen aroma a alcanfor. En primavera y verano produce flores verde amarillentas y pálidas, seguidas de frutos negros. A 12-30 m; E 12 m.

Cinnamomum cassia (casia)
Árbol siempreverde de hojas gruesas y coriáceas de hasta 20 cm de largo. En verano aparecen flores amarillas en panículas de 8-18 cm de largo, seguidas de bayas de una sola semilla. A 12-20 m, E 6-12 m.

CISTUS

Nativa de Europa septentrional y África del Sur, este género contiene unas 20 especies de arbustos siempre y semi siempreverdes. Son plantas atractivas y populares en las borduras secas y cálidas, y en los jardines costeros, por sus flores de corta vida pero vistosas. Los tallos y las hojas jóvenes de *C. ladanifer* exudan una resina que se vuelve opaca con el frío, lo que da una apariencia plomiza a la planta. El nombre *Cistus* proviene del griego *kiste*,«caja», y se refiere a la forma de las cápsulas.



Cistus ladanifer (jara)
Arbusto siempreverde de hábito vertical y tieso, con hojas pringosas, aromáticas y lineales-lanceoladas. Desde principios hasta finales de verano aparecen flores blancas y solitarias de 5 pétalos, de 7 cm de ancho, que tienen una mancha roja oscura en las bases de cada pétalo. A y E 2-2,5 m.

CITRUS

Este género está compuesto por unas 16 especies de árboles y arbustos pequeños y siempreverdes, nativos del sudeste asiático y las islas del Pacífico; *C. aurantiifolia* es nativo de las regiones tropicales húmedas, sobre todo las Indias Occidentales. La mayoría de los cítricos se cultiva desde hace tanto tiempo que sus orígenes son oscuros. Las especies están muy estrechamente relacionadas; existen numerosos híbridos y cultivares. El primero en llegar a Europa fue la naranja amarga, *C. aurantium*; en el siglo XIII le siguió *C. limon*.



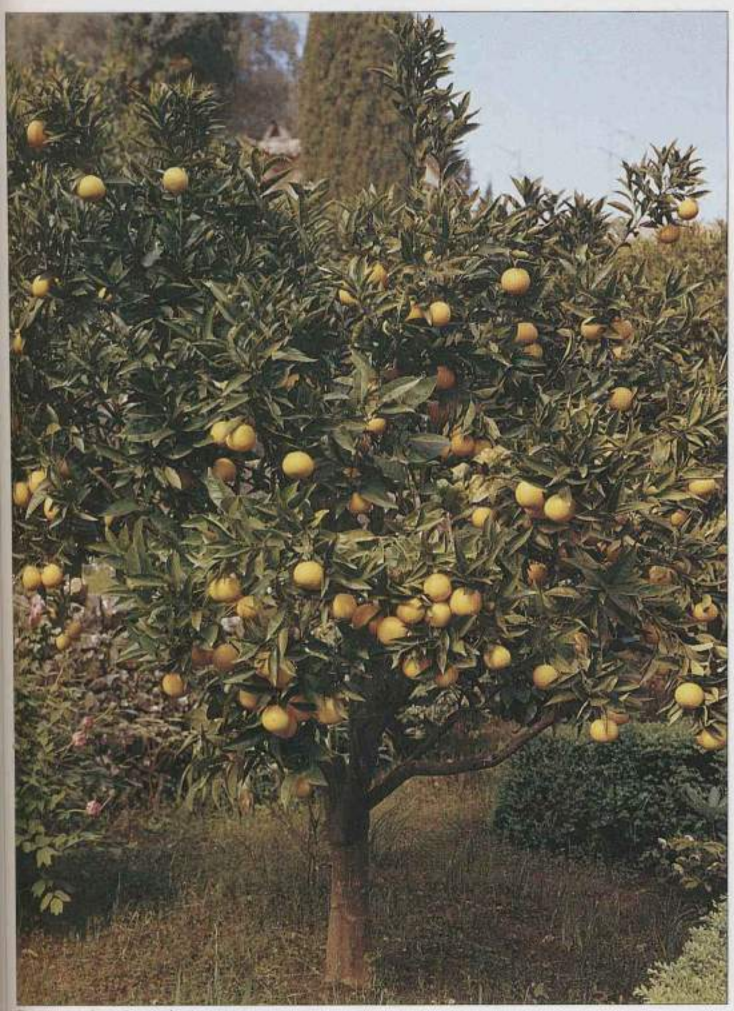
Citrus aurantiifolia (lima)
Árbol pequeño con ramas cortas y espinosas y hojas verde claro ovadas. En primavera y verano aparecen racimos flojos de 2-7 flores blancas, seguidas de frutos verdes ovoides de hasta 6 cm de ancho, que tienen una pulpa ácida. A 3-5 m; E 2-3 m.

CINCHONA, véase *Cinchona pubescens*, arriba
CANELO, véase *Cinnamomum zeylanicum*, arriba
CINCO EN MANO, véase *Potentilla*, p. 183

AMARO, véase *SALVIA* , págs. 196-197
AMOR DE HORTELANO, véase *Galium aparine*, p. 131
MANDARINA, véase *Citrus reticulata*, p. 109

véase *Strophantus* gratus, p. 206
AMOR DE HORTELANO, véase *Galium aparine*, p. 131
JAMBOLERRO, véase *Syzygium aromaticum*, p. 206

CLAVEL, véase *Dianthus caryophyllus*, p. 117
TRÉBOL, véase *Trifolium*, p. 214
LICOPODIO, véase *Lycopodium*, p. 154



Citrus aurantium (naranja amarga)
Árbol redondeado de ramas delgadas con espinas romas y hojas ovadas. Durante la primavera y el verano, aparecen flores grandes, blancas y muy perfumadas, seguidas de frutos anaranjados de corteza aromática y pulpa ácida. A 10 m, E 7 m.



Citrus limon 'Variegata'
Un cultivar atractivo para recipientes, con hojas irregulares de bordes amarillos y frutos inmaduros de listas amarillas y blancas. A 2-7 m; E 1-3 m.



Citrus reticulata (mandarina)
Arbusto o pequeño árbol de hojas lanceoladas. En primavera y verano aparecen flores blancas de menos de 2,5 cm de ancho. Los frutos van del amarillo al rojo anaranjado y su pulpa es dulce. A 2-8 m; E 1,2-6 m.

CLAVICEPS

Este género cosmopolita contiene 35 especies de hongos, que son parasitarios de las hierbas y juncias. Hace tiempo que se registran envenenamientos por *C. purpurea*. La harina de centeno contaminada por el hongo provoca alucinaciones, convulsiones y una sensación de ardor en los miembros, seguidos de gangrena al interrumpirse el flujo sanguíneo. Actualmente, el síndrome se denomina «ergotismo», pero antaño se creía que era un castigo por haber pecado: se solía llamarlo «fuego de San Antonio».



Claviceps purpurea (ergotina)
Hongo venenoso con cuerpos frutantes que van del rosa al violeta y tienen forma de muslo de ave en primavera; en verano adoptan la forma esclerótica (de descanso). Las esclerosis son estructuras negro violáceas en forma de huso de hasta 1 cm de largo, que se forman en las inflorescencias de las hierbas.

CNICUS

Este género está compuesto por una única especie de anual similar a los cardos, nativa de las regiones mediterráneas. Está extensamente aclimatada en la mayor parte de Europa; no fue cultivada como hierba medicinal durante la Edad Media; hoy se cultiva, sobre todo en Europa central, para la industria farmacéutica. El nombre *Cnicus* proviene del griego *knekos*, «cardo», que a su vez puede derivar de *chnizein*,«herir», y se refiere a lo espinoso de la planta.



Cnicus benedictus (cardo santo)
Anual espinosa de raíz principal cilíndrica y tallos velludos ramificados. Las hojas son gris verdosas, de lóbulos pinnados o dentados. Unas flores solitarias de hasta 4 cm de ancho tiene flósculos amarillos y brácteas cerdosas. A 65 cm; E 30 cm.

CODONOPSIS

Este género está compuesto por treinta especies de perennes y está distribuido desde el Himalaya hasta Japón. *C. tangshen*, que crece en los prados montañosos de China, es extensamente cultivada como planta medicinal. Se cultivan la mayoría de las especies, a menudo en laderas y guiadas por encima de soportes o plantas más grandes, para apreciar mejor el dibujo intrincado de la cara interior de las flores. El nombre proviene del griego *kodon*, «campana» y *opsis*, «parecido», por la forma acampanada de las flores.



Codonopsis tangshen
Trepadora enredadera de raíz en forma de huso y pequeñas hojas dentadas de superficie plumosa. En verano aparecen flores solitarias, que van del amarillo al oliva, con venas y motas púrpuras en el interior, y en forma de campana. A 2 m.

COCA, véase *Erythroxylum coca*, p. 124
AGRIMONIA, véase *Agrimonia eupatoria*, p. 76; *Xanthium strumarium*, p. 222
JUNCIA, véase *Cyperus rotundus*, p. 115
CACAO, véase *Theobroma cacao*, p. 210

COFFEA

Este género está compuesto por por unas cuarenta especies de arbustos y árboles que suelen ser siempreverdes; crece en las zonas tropicales de Asia y África. *C. arabica*, nativa de la región nororiental de África, es la especie más extensamente cultivada; en los climas templados es adecuada para cultivar en recipientes a cubierto, al igual que su variante compacta, *C. a.* 'Nana'. El primero en registrar la ingestión de café fue Leonhart Rauwolf, un alemán que viajó por el Próximo Oriente en 1573. Los europeos adoptaron la costumbre en el siglo XVII.



Coffea arabica (café árabe)
Arbusto siempreverde de hojas lustrosas de hasta 10 cm de largo y racimos axilares densos de flores blancas perfumadas a finales de verano. Los frutos maduros son rojos, de 1,5 cm de largo y contienen 2 semillas (granos). A 7 m; E 1,2 m

COIX

Este género tropical asiático está compuesto por seis especies de hierbas anuales y perennes. *C. lachryma-jobi* crece en sitios pantanosos del sudeste asiático y ha sido cultivada como ornamental desde hace siglos. En las zonas templadas es una planta interesante para parterres veraniegos o en recipientes a cubierto. Las flores femeninas están encerradas en una cáscara dura con forma de lágrima; al principio es verde y se vuelve gris o gris lilácea en otoño; las flores masculinas aparecen sobre una espiga en forma de racimos.



Coix lachryma-jobi (lágrima de David)
Hierba robusta anual vertical, de hojas lineales de hasta 60 cm de largo e inflorescencias arqueadas en verano. Las flores masculinas aparecen en el extremo de la espiga, las femeninas están encerradas en una cáscara dura similar a un grano.
A 1,5 m, E 10-15 cm.

❄

COLA

Este género está compuesto por unas 125 especies de árboles siempreverdes tropicales africanos. En África la cola ha sido masticada durante siglos; se exportaba desde los trópicos occidentales a las regiones áridas a través de los comerciantes de camellos, que masticaban las semillas para no dormirse. Las nueces de cola tienen importancia en las ceremonias sociales de África, América del Sur y Asia; se las suele masticar antes de las comidas para mejorar la digestión. *Cola* probablemente provenga de *kolo*, el nombre mandingo de la planta.



Cola nitida (cola)
Árbol siempreverde de hojas ovadas y lustrosas de hasta 20 cm de largo. A unas flores pequeñas de color crema, que suelen tener dibujos rojos en el interior, le siguen frutos grandes y compuestos, que contienen hasta 10 semillas (nueces), de 4-5 cm de largo. A 20 m; E 10-17 m.

COLCHICUM

Este género está compuesto por 45 especies de perennes de tallos bulbosos, distribuidas por Europa, África septentrional y desde Asia occidental hasta China occidental. *C. autumnale* crece desde Europa hasta Ucrania. A pesar de su toxicidad, los cólquicos son plantas de jardín populares; tienen flores grandes y vistosas desde finales de verano hasta principios de otoño. Pueden cultivarse en borduras, jardines de rocas, debajo de árboles o en praderas húmedas. *Colchicum* proviene de Cólquida, antigua región de Georgia cerca del mar Negro.



Colchicum autumnale (cólquico)
Perenne de tallo bulboso de hasta 6 cm de largo y 3-5 hojas lineales o lanceoladas. A partir de finales de verano, aparecen hasta 6 flores pálidas en forma de copa, seguidas de cápsulas de semillas ovoides. A 30 cm.

❄❄❄



Colchicum autumnale* var. *album
Una variante con flores blancas, especialmente decorativa cultivada contra un fondo de arbustos oscuros. A 30 cm.

❄❄❄

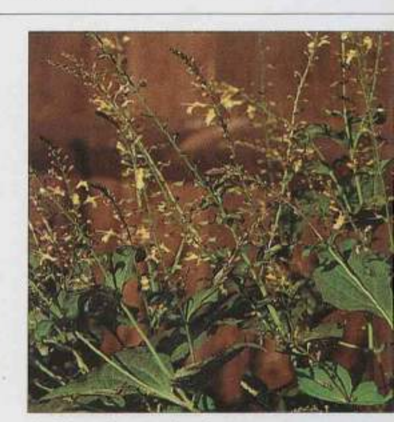


***Colchicum autumnale* 'Pleniflorum'**
Este cultivar es similar a la especie pero produce flores dobles con 15-30 pétalos estrechos. Aunque son más duraderas, las flores son más pesadas y menos resistentes a las lluvias. A 30cm.

❄❄❄

COLLINSONIA

Este género pequeño está compuesto por 5 especies de perennes oriundas de la región oriental de América del Norte. Incluye la hierba importante *C. canadensis* que, como muchas hierbas de la familia de las mentas, tiene un follaje muy aromático. El género recibió su nombre gracias a Peter Collinson, un cuáquero inglés del siglo XVIII, que introdujo muchas plantas de América del Norte en el Reino Unido.



Collinsonia canadensis
Perenne alta de aroma a limón, que tiene rizomas gruesos y duros, tallos verticales crestados y hojas ovadas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores tubulares amarillo pálidas. A 60 cm-1,2 m; E 45-90 cm.

❄❄❄

CAFÉ, véase *Coffea arabica*, arriba
véase *Cimicifuga racemosa*, p. 107
COLA, véase *Cola nitida*, arriba
véase *Aletris farinosa*, p. 232; *Dioscorea villosa*, p. 273
véase *Ligusticum porteri*, p. 303
FÁRFARA, véase *Tussilago farfara*, p. 216
CONSUELDA, SÍNFITO, véase *Symphytum officinale*, p. 206
véase *Lactuca serriola*, p. 146
CONDURANGO, véase *Marsdenia*

COMPTONIA

Este género está compuesto por una especie de arbusto caduco, nativo de la parte oriental de América del Norte, que crece entre matorrales en suelos pobres y ácidos, en especial en zonas costeras. El género está estrechamente emparentado con *Myrica*. *C. peregrina* que es una planta distintiva y aromática, apta para suelos ácidos, pero rara vez es cultivada. Su aroma es más notable de madrugada y al atardecer. *Comptonia* debe su nombre a Henry Compton (1632-1713), obispo de Londres, que era un experto en árboles y arbustos.



Comptonia peregrina
Arbusto de hojas lineales y hojas serradas pinnadas de hasta 12 cm de largo, cubierta de pelos de color óxido. En verano, las flores masculinas se parecen a estróbilos; las femeninas son más pequeñas y esféricas, seguidas de pequeñas nueces lustrosas marrones. A 1-1,5 m, E 60 cm-1,2 m.

❄❄❄

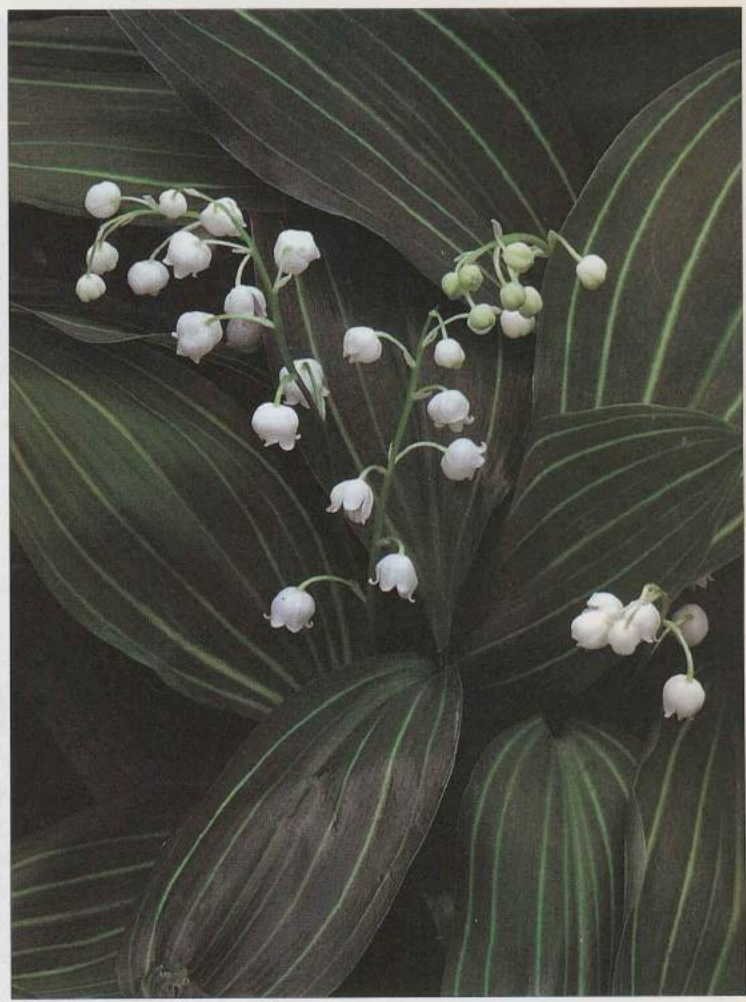
CONIUM

Este género está compuesto por dos especies de bienales; crece en las regiones templadas septentrionales. *C. maculatum* es una planta común en los bordes de los caminos de Europa y Asia templada, y está aclimatada en Australia. Ambas especies son extremadamente venenosas. Las umbelíferas de flores blancas y hojas parecidas al perejil son muy difíciles de diferenciar; no deben plantarse cerca de hierbas culinarias o en sitios a los que los niños tienen acceso. *Conium* proviene del griego *koneion*, «cicuta».



Conium maculatum (cicuta)
Bienal alta y fétida, de hojas ovadas finamente divididas de hasta 30 cm de largo. Los tallos están moteados de violeta. En verano unas umbelas de flores blancas preceden a frutos diminutos redondeados. A 1,5-3 m, E 1-1,2 m.

❄❄❄

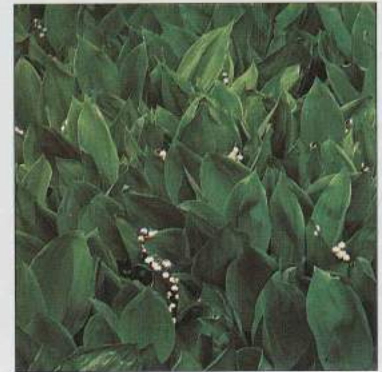


***Convallaria majalis* 'Albostriata'**
Un cultivar elegante cuyas hojas tienen listas doradas. Cultivada en sombra profunda tiende a revertir. A 23-30 cm; E indefinida.

❄❄❄

CONVALLARIA

Este género está compuesto por tres especies de perennes rizomatosas; crece en las regiones septentrionales templadas. El nombre proviene del latín *convallis*,«valle», y se refiere al hábitat natural de la planta, mientras que *majalis* se refiere a la estación de floración, que es el mes de mayo. En muchas partes de Europa se suele encontrar *C. majalis* en los jardines y no en la naturaleza. A veces se observan muguetes con flores rosadas (*C.m.* 'Rosea') y con flores dobles (*C.m.* 'Prolificans').



Convallaria majalis (muguete)
Perenne rastrera con pared de hojas entre ovadas y elípticas. A finales de primavera aparecen racimos de 5-13 flores blancas, fragantes y en forma de campana, cuya textura es cerosa; le siguen bayas rojas en forma de globo. A 23-30 cm, E indefinida.

❄❄



***Convallaria majalis* 'Hardwick Hall'**
Este cultivar se diferencia de la especie porque tiene hojas más anchas de bordes dorados y a veces una lista dorada las recorre. Es adecuada para cultivar forzado.
A 45 cm; E indefinida.

❄❄

ANAMÚ, véase *Petiveria alliacea*, p. 174

CONYZA

Este género de América del Norte está compuesto por unas 50 anuales y perennes, ampliamente aclimatado en Europa, Asia, Australia y diversas islas del Pacífico. *C. canadensis* es una maleza común, que crece desde la zona meridional de Canadá hasta el trópico, atravesando América del Norte. Fue registrada en el jardín botánico de Blois (Francia) en 1653; en 30 años se extendió por todas partes y llegó a Inglaterra en 1690. Como no tiene valor ornamental, es probable que fuera importada como planta medicinal.



Conyza canadensis
Anual alta que a veces tiene hojas estrechas y dentadas. A finales de verano y principios de otoño aparecen panículas de diminutas flores similares al cardo, con flósculos radiales que van del verde blancuzco hasta el lila pálido y discos centrales amarillos. A 1,2 m; E 60 cm.

CORIANDRUM

Este género, nativo del sudeste asiático y África septentrional, está compuesto por dos especies de anuales verticales. *C. sativum* (cilantro) es una maleza que crece en suelos cultivados y yermos. Es una de las hierbas conocidas más antiguas y se la cultiva desde hace más de 3000 años. Se la menciona en textos en sánscrito, egipcio antiguo, griegos y latinos, además de prácticamente en todos los herbarios medievales. *Coriandrum* proviene del griego *koriannon*, un tipo de chinche que supuestamente huele como las hojas del cilantro.



Coriandrum sativum (cilantro)
Anual vertical de hojas entre lobuladas y pinnadas de aroma picante. En verano unas flores que van del blanco al lila preceden a frutos marrón pálidos, que tienen un aroma frutoso cuando maduran. A 15-70 cm; E 10-30 cm.

CORNUS

Este género, que crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales, está compuesto por 45 especies de árboles, arbustos, subarbustos y perennes. *C. officinalis* es nativa de Japón, China y Corea. La mayoría de los cornejos son ornamentales y es fácil cultivarlos en borduras mixtas o como plantas individuales, por sus flores, frutos, su corteza, que suele ser atractiva, y su buen colorido otoñal. El nombre *Cornus* proviene del latín *cornu*, «cuerno», porque la leña de algunas especies es tan dura que se la compara con el hueso.



Cornus officinalis (cornejo japonés)
Arbusto grande o árbol pequeño caduco, de corteza desprendida y hojas ovadas; en otoño tiene un colorido opulento. A finales de invierno aparecen flores diminutas amarillas sobre las ramas desnudas, seguidas de frutos rojo brillantes. A y E 10 m.

CORYDALIS

Este género, extendido por la zona templada septentrional y las regiones tropicales montañosas, está compuesto por 300 especies de anuales y perennes, cuyo hábito suele ser tuberoso y a menudo flojo. *C. solida* crece en los bosques de Europa y Asia occidental. Aunque están emparentadas con las amapolas, las especies de *Corydalis* tienen un aspecto bastante diferente, con hojas helechosas y flores tubulares con espuelas. En horticultura, *C. solida* y *C. cava* han sido conocidas como *C. bulbosa*.



Corydalis solida
Perenne tuberosa de tallo erecto y hojas segmentadas y similares a helechos. En primavera aparecen racimos terminales de flores violeta apagado con una espuela larga y casi recta. Los frutos maduros se parten y liberan semillas negras.
A 10-20 cm; E 10-15 cm.



***Corydalis solida* 'George Baker'**
Este cultivar tiene flores rosado profundo. A 10-20 cm, E 10-15 cm.

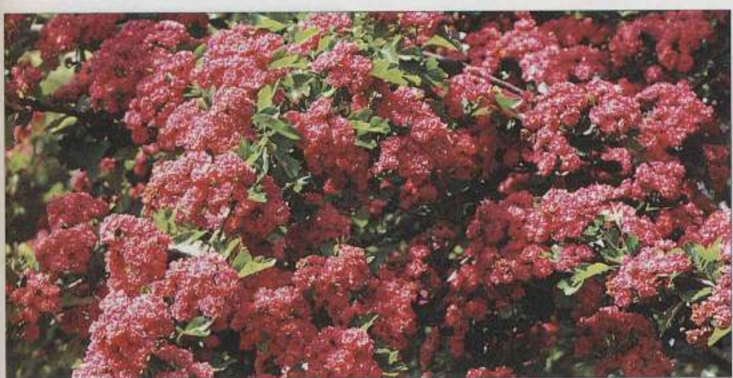
CRATAEGUS

Este género, que crece en todas las regiones septentrionales templadas, está compuesto por unos 280 árboles y arbustos caducos, que suelen tener espinas. *C. pinnatifida* es nativa de China septentrional. *C. laevigata* y *C. monogyna* son muy similares; la diferencia de esta última es que tiene hojas más profundamente lobuladas y frutos con una semilla dura en lugar de dos. *C. monogyna* crece en toda Europa y llega hasta Afganistán. Son comunes los híbridos de *C. laevigata* y *C. monogyna*, conocidos como *C.* x *media*.



Crataegus laevigata (marjoleto)
Arbusto caduco o árbol pequeño, densamente ramificado y espinoso, de hojas lobuladas ovadas. A finales de primavera aparecen flores perfumadas blancas, seguidas de frutos rojo oscuros en forma de huevo.
A 5-6 m, E 5-5,5 m.

COPAIBA, véase *Copaifera landsdorffii*, p. 266
HAYA COMÚN, véase *Fagus sylvatica*, Grupo Purpurea, p. 127
CILANTRO, véase *Coriandrum sativum*, arriba
véase *Duboisia myoporoides*, p. 121
MAÍZ, véase *Zea mays*, p. 223
véase *MENTHA*, págs. 158-159
AMAPOLA, véase *Papaver rhoeas*, p.171
BISTORTA, véase *Polygonum multiflorum*, p. 333
ACIANO, véase *Centaurea cyanus*, p. 104
véase *MENTHA*, págs. 158-159



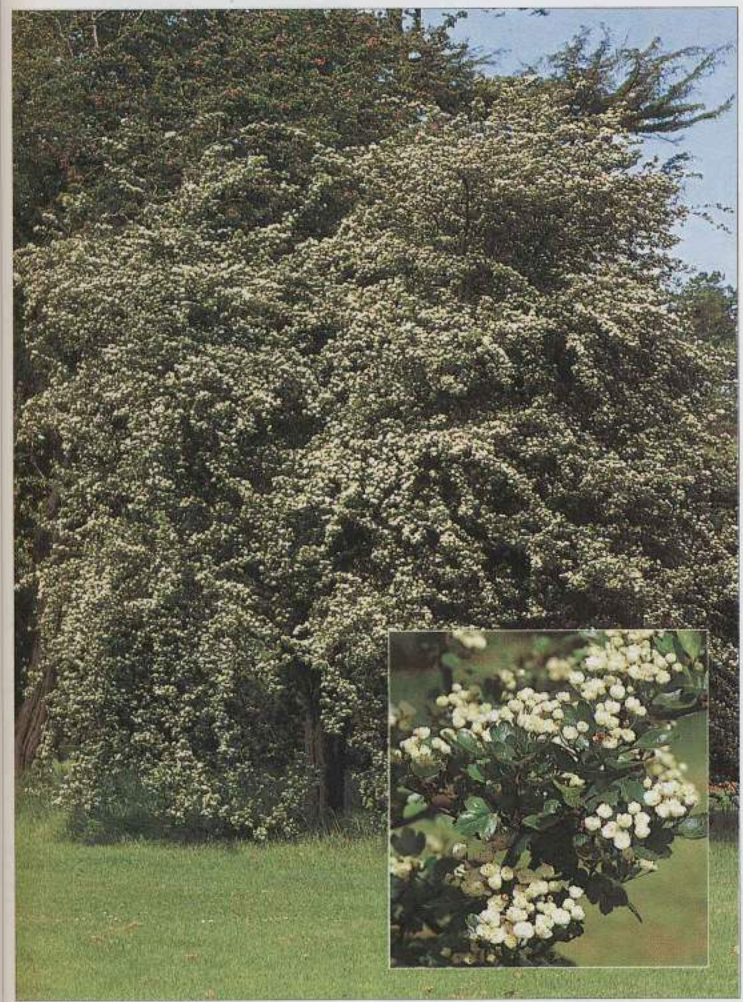
Crataegus laevigata **'Paul's Scarlet'**
Este cultivar tiene flores dobles color cereza. Surgió como mutación de *C. laevigata* 'Rosea Flore Pleno' (que tiene flores de un rosa más pálido) en un jardín del Hertfordshire, Inglaterra, en 1858. A y E 6 m.



Crataegus laevigata **'Rosea'**
Este cultivar tiene flores rosadas sencillas. Es similar en todos los aspectos a la especie, salvo que las flores son rosadas. A y E 6 m.



Crataegus pinnatifida
Árbol pequeño caduco y resistente, de espinas cortas y hojas profundamente lobuladas. En primavera aparecen flores blancas de anteras rosadas, seguidas de frutos rojos de más de un 1cm de ancho. A y E hasta 6 m.



Crataegus laevigata **'Plena'**
Este cultivar tiene flores dobles blancas. Aunque de lejos es indistinguible de la especie, las flores son muy bonitas vistas de cerca. Se cultiva en jardines desde alrededor de 1770. A y E 6 m.

CRITHMUM

Este género está compuesto por una sola especie que crece entre los riscos y las rocas del Mar Negro, el Mediterráneo, el Canal de la Mancha y las costas atlánticas de Europa. *Crithmum* proviene del griego *krithe*, «cebada», y se refiere a las semillas crestadas y ovadas. Aunque se conoce como almarjo, tiene muy poco parecido con el hinojo auténtico (véase *Foeniculum vulgare*, p.128).



Crithmum maritimum (almarjo)
Perenne carnosa tapizante, de tallos ramificados crestados y hojas glaucas de segmentos redondeados lineales-lanceolados. En verano aparecen umbelas de flores diminutas amarillo verdosas. A y E 15-30 cm.

CROCUS

Este género, que crece en la naturaleza en las regiones mediterráneas y hacia el norte y el este hasta China occidental, está compuesto por unas 80 especies de perennes resistentes, que forman tallos bulbosos. Casi todas las especies son ornamentales, y muchas se cultivan como plantas de jardín o como ejemplares individuales en los invernaderos alpinos en otoño, invierno y primavera. *C. sativus* es un triploide estéril que no se ha observado en la naturaleza. El nombre croco deriva del griego *krokas*,«hilo», y alude a los estigmas.



Crocus sativus (azafrán)
Perenne de hojas lineales, cada una con un nervio central blanco, que aparece en otoño junto a las flores lila púrpuras. Éstas tienen filamentos púrpura y anteras amarillas y un estilo rojo, con ramas de hasta 3 cm de largo, seguidas de cápsulas de tres valvas.
A y E 10 cm.

ATANASIA, véase *TANACETUM*, págs. 208-209
ALGODONERO, véase *Gossypium herbaceum*, p. 136
ABRÓTANO HEMBRA, véase *Santolina*, p. 198
véase *Gnaphalium uliginosum*, p. 135
GRAMA DE LAS BOTICAS, véase *Elymus repens*, p. 122
BRANCA URSINA FALSA, véase *Heracleum*
Sphandylium, p. 138
véase *Mucuna pruriens*, p. 314
PRIMAVERA, véase *Primula veris*, p. 183
véase *Abrus precatorius*, p. 70
GERANIO, véase *Geranium*, p. 133
véase *ORIGANUM*, págs. 168-169

CROTON

Este género incluye unos 750 arbustos, árboles y perennes, que se desarrollan en todo el mundo en las regiones tropicales y subtropicales. *C. tiglium* aparece en los bosques mixtos de India hasta Malasia. Es una planta de aroma desagradable sumamente venenosa. *Croton* proviene del griego *kroton*, «garrapata», que se refiere al aspecto de las semillas ovoidales marrón claras. Las plantas ornamentales de follaje, habitualmente conocidas como «crotones», pertenecen al género *Codiaeum* y no tienen las mismas propiedades que *Croton*.



Croton tiglium (crotón)
Árbol siempreverde de hojas puntiagudas, que van del verde bronceado al metálico. En primavera aparecen racimos de diminutas flores amarillo verdosas, las masculinas en la parte superior y las femeninas en la inferior, seguidas de frutos que contienen una única semilla grande. A 5-20 m, E 12 m.

CRYPTOTAENIA

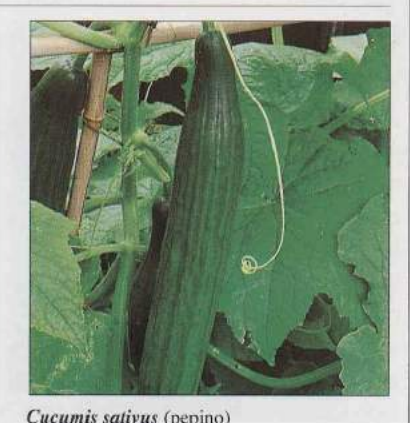
Este género incluye cuatro especies de anuales y perennes, que se desarrollan en las regiones septentrionales templadas y en las montañosas tropicales de África. *C. canadensis* crece en hondonadas boscosas y en las riberas de los ríos, desde Manitoba, Canadá, hasta Texas, en América del Norte, y también en partes de Vietnam, China y Japón en Asia. Es popular por su aroma y sabor parecido al apio; es extensamente cultivada y distribuida como hortaliza y verdura para guisos, tanto en Japón como en las comunidades japonesas de otras partes del mundo.



Cryptotaenia canadensis (perifollo japonés silvestre)
Perenne suculenta erecta de rizoma rastrero, tallos huecos y hojas trifoliadas con folículos dentados. En verano aparecen flores diminutas blancas en umbelas.
A 1 m, E 30-90 cm.

CUCUMIS

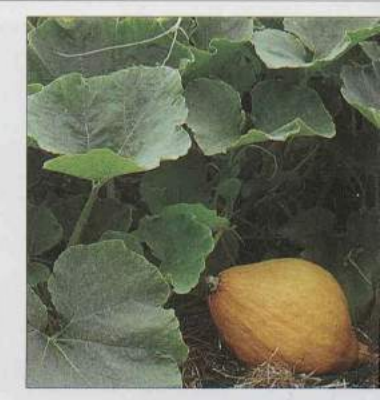
Este género incluye unas 30 anuales y perennes trepadoras o rastreras, nativas de Asia y África. *C. sativus*, nativa de India, ha sido cultivada allí desde tiempos remotos; los antiguos griegos y romanos la conocían. En todo el mundo hay numerosas variantes del pepino, desde cultivares femeninos autofertilizantes hasta pepinos de aristas más duros y pepinillos pequeños. Se recogen antes de que maduren para consumirlos como hortalizas, aunque los maduros contienen semillas ricas en aceites comestibles.



Cucumis sativus (pepino)
Anual rastrera de hojas triangulares-ovadas de hasta 18 cm de ancho y de largo. En primavera aparecen flores amarillas en forma de embudo: las masculinas en las axilas; a las femeninas, que son más grandes, les siguen frutos entre ovoidales y alargados, con semillas blancas ovoidales. A 2 m.

CUCURBITA

Este género incluye 27 especies de anuales y perennes decumbentes o trepadoras, nativas de América tropical y subtropical. *C. maxima* se comenzó a cultivar en Perú y llegó a Europa después de la conquista española en 1532. *C. moschata*, también conocida como calabaza, podría ser oriunda de México, pero era conocida en América del Norte y del Sur hace 5.000 años, y *C. pepo*, también conocida como malvavisco, cuyo origen es mexicano pero que crece en el sur de América del Norte desde hace 8.000 años.



Cucurbita maxima (calabaza)
Anual variable rastrera de tallos pentagonales y hojas dentadas. Unas flores amarillas en verano preceden a frutos carnosos que, maduros, pueden ser anaranjados, amarillos, rojos o verdes, llenos de semillas blancas.
A 1 m; E 2 m.

CUMINUM

Este género incluye dos especies de anuales, que se desarrollan en la naturaleza desde el Mediterráneo hasta Sudán. El comino era un condimento predilecto entre los griegos antiguos. En la cultura griega, el comino también simbolizaba la avaricia y se decía que los avaros lo consumían. El nombre *Cuminum* proviene de una palabra griega de origen hebreo, referida a una planta que se parece a *Carum carvi* (alcaravea, véase p. 101). Aunque son parecidas, tienen aromas y sabores distintos y no son intercambiables.



Cuminum cyminum (comino)
Anual delgada semirresistente, de hojas verde oscuras divididas en segmentos lineales o parecidos a hilos. Umbelas de flores diminutas blancas o rosadas preceden a semillas cerdosas ovoidales. A 15-30 cm; E 8-10 cm.

CURCUMA

Este género incluye 40 especies de perennes, que se desarrollan en Asia y Australia tropical. *C. aromatica* es nativa de las selvas indias de tecas; *C. longa* crece en India, en los bosques estacionalmente secos. Muchas tienen rizomas grandes o tubérculos, que se emplean como condimentos, almidón y tintes. De *C. longa* se extraen tintes amarillos y anaranjados para seda y lana, los colores tradicionales de la vestimenta de los monjes budistas. El nombre proviene de *kurkum*, el nombre árabe de estas plantas.



Cúrcuma aromatica (cúrcuma silvestre)
Perenne de rizoma grande y hojas puntiagudas oblongas de hasta 60 cm de largo. En primavera aparecen flores amarillo blancuzcas de matices rosados, que surgen de brácteas inferiores verde pálidas y superiores rosadas de una inflorescencia densa, sobre tallos separados. A 1 m; E indefinida.

CROTÓN, véase *Croton tiglium*, arriba
véase *Piper cubeba*, p. 178
véase *ALLIUM*, págs. 80-81
ACEDERILLA, véase *Cardamine pratensis*, p. 101
PEPINO, véase *Cucumis sativus*, arriba
véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
véase *Eryngium foetidum*, p. 124
véase *Veronicastrum virginicum*, p. 218
COMINO, véase *Cuminum cyminum*, arriba
ÁLOE, véase *Aloe vera*, p. 81
CASIS, véase *Ribes*, p. 190
véase *Murraya koenigii*, p. 161
SIEMPREVIVA, véase *Helichrysum italicum*, p. 137



Curcuma longa (cúrcuma)
Perenne de rizoma grande y hojas puntiagudas oblongo-elípticas de hasta 50 cm de largo. En verano aparecen flores amarillas, acompañadas por brácteas inferiores verde pálidas y superiores rosadas, que surgen de una inflorescencia densa. A 1 m; E indefinida.

CYNOGLOSSUM

Este género incluye unas 55 especies de bienales resistentes, junto a algunas anuales y perennes, ampliamente extendidas en las zonas templadas. *C. officinale* crece en Europa central, el sur y el centro de Rusia y Asia Central, en sitios secos y herbosos, especialmente cerca de las costas. El nombre *Cynoglossum* proviene del griego *kunoglosson*, «lengua de perro», por la forma y la textura de las hojas.



Cynoglossum officinale (lengua de perro)
Bienal vertical de hojas elípticas-oblongas, gris verdosas y velludas, de 5-12 cm de largo. En verano aparecen flores rojo oscuras, seguidas de frutos cubiertos de espinas delgadas en forma de gancho.
A 80 cm-1 m; E 30-60 cm.

CYMBOPOGON

Este género incluye 56 especies de hierbas aromáticas perennes, a veces anuales, que se desarrollan en las regiones tropicales y templadas de Eurasia. *C. citratus* crece en las sabanas de la parte meridional de India y en Sri Lanka. Además de *C. citratus*, se cultivan diversas especies por sus aceites, que son importantes en la industria de la perfumería, incluyendo *C. nardus* y *C. flexuosus*. El nombre proviene del griego *kymbe*, «nave», y *pogon*, «barba», y se refiere al aspecto de las espiguillas florales.



Cymbopogon citratus
Perenne que forma matas de tallos robustos y a menudo similares a cañas, y hojas lineales con aroma a limón de hasta 90 cm de largo. En verano aparecen panículas sueltas de espiguillas sin arista, salvo en el caso de las cultivadas, que suelen no hacerlo.
A 1,5 m; E 1 m.

CYPERUS

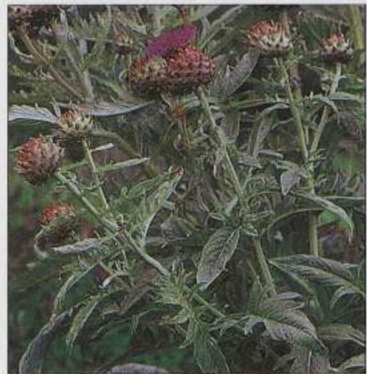
Este género incluye unas 600 especies de anuales y perennes rizomatosas, similares a la hierba, que se desarrollan en todo el mundo. Incluye plantas como *C. involucratus*, que es una popular planta de interior; *C. papyrus*, el junco egipcio (papiro) y *C. esculentus* var. *sativus* (chufa). *C. rotundus* es una planta cosmopolita que crece en lugares húmedos y es una de las malezas más invasivas del mundo. *Cyperus* proviene de la palabra griega que significa juncia.



Cyperus rotundus (cebolleta)
Perenne de rizoma delgado y escamado, y hojas lineales de hasta 60 cm de largo y 1 cm de ancho. Una inflorescencia de diminutas flores con vainas rojo amarronadas aparece en verano, seguidas de nueces negras triangulares. A 10-60 cm; E indefinida.

CYNARA

Este género incluye 10 especies de perennes resistentes a las heladas, nativas de la zona mediterránea y África septentrional. *C. cardunculus*, del Grupo Scolymus, es una planta arquitectónica adecuada para la parte trasera de una bordura amplia o como ejemplar individual en un jardín de hierbas. No crece en la naturaleza y es probable que se haya desarrollado a partir de *C. cardunculus*. *Cynara* proviene del griego *kuon*, «perro», referido al parecido de las brácteas capitulares con los dientes de un perro.



***Cynara cardunculus*, Grupo Scolymus**
(alcachofera)
Perenne gigante de hojas gris verdosas y coriáceas profundamente divididas, de hasta 80 cm de largo y 40 cm de ancho. En verano aparecen flores grandes similares a los cardos. A 2 m; E 1,2 m.

CYPRIPEDIUM

Este género incluye 35 especies de orquídeas perennes y terrestres, que se desarrollan en América del Norte y Central, Europa y Asia. *C. parviflorum* var. *pubescens* crece en América del Norte. Estas plantas aptas para las borduras boscosas o los jardines de rocas crece despacio y son de cultivo difícil. La recolección en los bosques por sus usos horticulturales y medicinales ha sido un factor de su disminución en la naturaleza. *Cypripedium* proviene del griego *Kypris*, «Venus», y *pedilon*, «zapatilla», y se refiere a la forma hinchada del labio inferior.

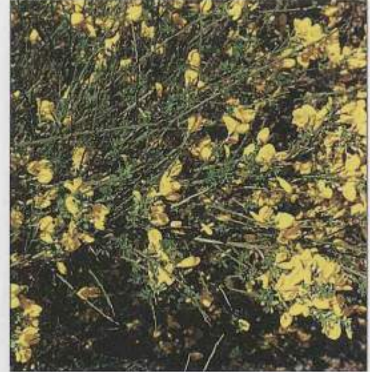


Cypripedium parviflorum* var. *pubescens
(chapín de Venus)
Perenne rizomatosa de 3-4 hojas ovadas-oblongas. A principios de verano aparecen flores solitarias de pétalos enrollados y un labio amarillo. A 30-60 cm; E 23-40 cm.

VETIVER, véase *Vetiveria zizanioides*, p. 219
ANGOSTURA, véase *Galipea officinalis*, p. 285
CARVALLO, véase *Quercus robur* f. *fastigiata*, p. 187
véase *Pistacia terebinthus*, p.178

CYTISUS

Este género incluye más de 30 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes y caducos, que se desarrollan en África septentrional, Asia occidental y Europa. *C. scoparius*, nativa de los brezales, suelos yermos y bosques de Europa, es una planta conocida, tanto silvestre como cultivada. De hecho, la mayoría de las variantes mencionadas en los catálogos son híbridos y no son adecuados para un uso medicinal. El nombre *Cytisus* proviene del griego *kytisos*, una palabra antigua para describir diversas legumbres leñosas.



Cytisus scoparius (codeso)
Arbusto erecto de ramas pentagonales y hojas pequeñas, mayormente trifoliadas de unos 2 cm de largo. En verano aparecen flores amarillas tipo guisante de olor, seguidas de cápsulas negras de 2,5-4 cm de largo. A y E 60 cm-2 m.

Cytisus scoparius var. ***prostratus***
Esta variedad es de desarrollo bajo, con tallos arqueados y superpuestos. El follaje es gris verdoso. A 20 cm; E 1,2-2 m.

DAPHNE

Este género incluye unas 50 especies de arbustos caducos y siempreverdes, que se desarrollan en Europa, África septentrional y Asia. Los *Daphne* son arbustos pequeños y selectos para borduras y recipientes, aunque algunas especies, como la china *D. genkwa*, pueden ser difíciles de cultivar. *Daphne* es una palabra griega que significa laurel, tal vez porque algunas especies tienen hojas parecidas al laurel; en la mitología griega, la ninfa Dafne fue salvada de los requerimientos de Apolo convirtiéndose en un laurel.



Daphne genkwa
Arbusto erecto, poco ramificado y caduco, de hojas verde claras lanceoladas u ovadas de 3-6 cm de largo. Antes de que aparezcan las hojas nuevas, aparecen unos racimos de flores lilas ligeramente fragantes en las axilas. A 1 m; E 30-38 cm.

DATURA

En este género sólo hay ocho especies de anuales o perennes de vida corta, ya que las especies arbustivas ahora están comprendidas entre las *Brugmansia*. *D. stramonium* es nativa de América del Norte y del Sur. Todos los estramonios son venenosos, pero hay diversos cultivados como ornamentales por sus flores grandes en forma de trompeta, a menudo perfumadas. El nombre *Datura* deriva de *dhât*, la palabra hindú que designa estas plantas, utilizadas como veneno por los *thuggi*: bandas de ladrones y asesinos de la India.



Datura stramonium (estramonio)
Anual arbustiva de hojas elípticas u ovadas de aroma desagradable, de hasta 18 cm de largo. En verano aparecen flores blancas en forma de embudo, seguidas de cápsulas ovoidales espinosas, que contienen semillas negras. A 2 m; E 1,2 m.

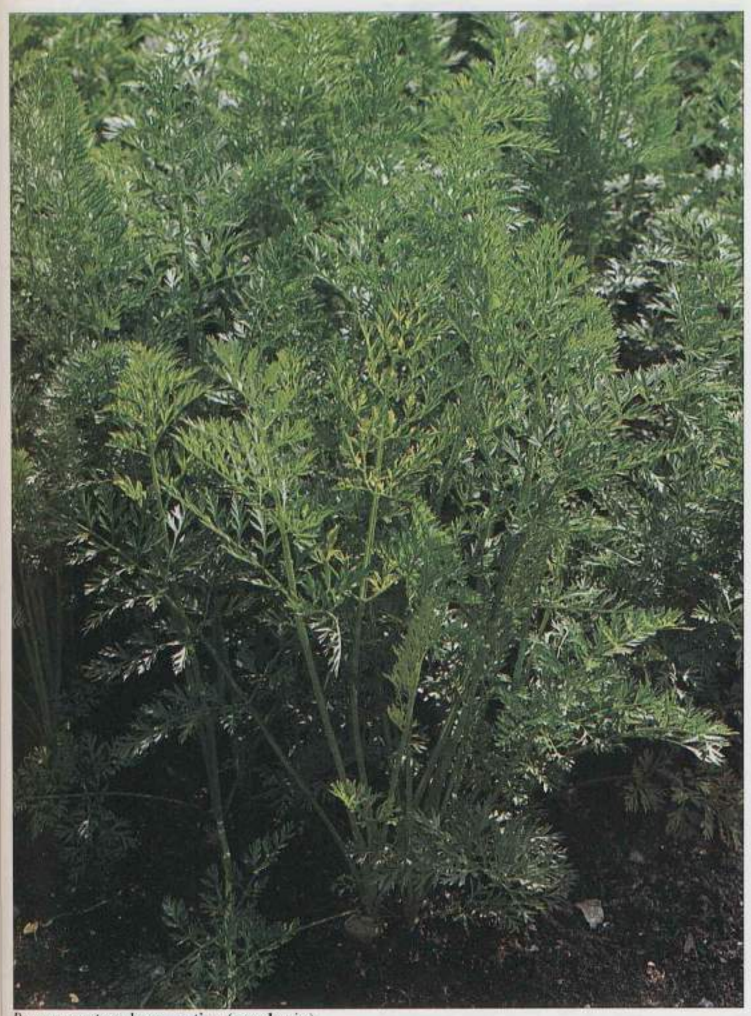
DAUCUS

Este género incluye 22 especies de anuales y bienales velludas, que se desarrollan en las regiones templadas de ambos hemisferios. Sólo se suele cultivar *D. carota* como hortaliza, hierba medicinal y forraje. Crece en la naturaleza cerca del mar en Europa, zonas templadas de Asia y África septentrional, y está extensamente aclimatada en América del Norte y otros sitios. Es una de las umbelíferas de flores blancas más fácil de identificar en una familia notoriamente difícil, que contiene muchas especies venenosas.



Daucus carota (zanahoria silvestre)
Bienal resistente de tallo con aristas y hojas parecidas a helechos. En verano aparecen unas flores blancas diminutas en umbelas de hasta 7 cm de ancho, con flores centrales de matices violetas y rayos y brácteas velludos. Los frutos ovoidales tienen aristas espinosas. A 30 cm-1 m; E 15-60 cm.

MARGARITA, véase *Bellis*, p. 92
véase *Turnera diffusa* var. *aphrodisiaca*, p. 365
DIENTE DE LEÓN, véase *Taraxacum*, p. 210
HAYA COMÚN 'Dawyck', véase *Fagus sylvatica* 'Dawyck', p. 127
BELLADONA, véase *Atropa belladonna*, p. 91
ESTRAMONIO, véase *Datura stramonium*, arriba
MANDRÁGORA, véase *Mandragora officinarum*, p. 156
véase *Chamaelirium luteum*, p. 258
véase *Harpagophytum procumbens*, p. 291



Daucus carota subesp. ***sativa*** (zanahoria)
La zanahoria cultivada es parecida a la especie, salvo por su raíz principal grande, suculenta y anaranjada. Se la cultiva como anual resistente para su uso como hortaliza y como bienal resistente para usos medicinales en el segundo año. A y E 30-38 cm.

DELPHINIUM

Este género incluye unas 250 especies de bienales y perennes, que se desarrollan en las regiones templadas septentrionales y en las montañas de África Central; *D. staphisagria* es una especie mediterránea. Las espuelas están estrechamente relacionadas con los acónitos (especie de los *Aconitum*, véase p. 72). Ambas son venenosas, pero se las cultiva por sus hermosas flores azules. *Delphinium* proviene del griego *delphis*, «delfín», al que se parecen las flores de algunas especies.



Delphinium staphisagria (estafisagria)
Bienal velluda de tallos gruesos y hojas lustrosas, plumosas y palmeadas. A finales de primavera y principios de verano aparecen racimos densos de flores púrpura profundo y espuelas cortas. A 1,5 m; E 45-75 cm.

ASA FÉTIDA, véase *Ferula assa-foetida*, p. 127
ROCÍO DE SOL, véase *Drosera rotundifolia*, p. 120

DENDRANTHEMA

Anteriormente clasificada como *Chrysanthemum*, este género incluye unas 20 especies de perennes aromáticas, en general resistentes a las heladas, que crecen en la naturaleza en Europa y en Asia Oriental y Central. Incluye el crisantemo de los floristas: *D.* x *grandiflorum*, un grupo complejo de híbridos cultivados en China antes del 500 a.C., a partir de *D. indicum* y otras especies. Producen racimos de flores grandes, dobles o sencillas, de hasta 30 cm de ancho, y flósculos radiales blancos, amarillos, bronceados, rosados o rojos.



Dendranthema x grandiflorum (crisantemo de los floristas)
Perenne de tallos verticales, ramificados o extendidos y hojas de aroma intenso pinnadas-lobuladas de hasta 12 cm de largo. Las flores aparecen a partir de finales de verano. A 30 cm-2,2 m; E hasta 1 m.

DENDROBIUM

Este género incluye más de 1.000 especies de orquídeas, que se desarrollan desde el este de Asia hasta Australia. La mayoría son perennes epífitas o litófitas (rara vez son terrestres). *D. nobile* crece desde el noreste de India hasta China, Laos y Tailandia. Se cultiva en todo el mundo por sus flores hermosas, de las que se dice que por las mañanas huelen a hierba, al mediodía a miel y por la noche a primavera. *Dendrobium* proviene del griego *dendron*, «árbol», y *bios*, «vida», referidos al hábito de las plantas, que crecen sobre los árboles.



Dendrobium nobile
Perenne siempreverde epífita de pseudobulbos verticales y hojas ovadas dispuestas en oposición. En invierno y a principios de primavera aparecen flores perfumadas liláceas de 6-8 cm de ancho, con gargantas rojo oscuras y blanco amarillentas. A 30-60 cm; E 1 m.

DIANTHUS

Este género incluye unas 300 especies de anuales, bienales y perennes semirresistentes y semi o siempreverdes, que se desarrollan desde Eurasia hasta África meridional; *D. caryophyllus* es nativa del sur de Europa y el norte de África, *D. chinensis* del este asiático. Hace tiempo que se cultivan las clavelinas por sus flores fragantes. Los cultivares de *D. chinensis* son excelentes plantas para el parterre en sitios secos y alcalinos. En la antigua Grecia las clavelinas servían para hacer guirnaldas para celebraciones.



Dianthus caryophyllus (clavel)
Perenne siempreverde de base leñosa y tallos cuadrangulares y hojas lanceoladas gris verdosas. En verano aparecen flores pequeñas, rosa profundas hasta violetas con aroma a clavo, en una cima floja. A 20-50 cm; E 10-25 cm.



Dianthus chinensis (clavel chino)
Anual, bianual o perenne arbustiva de vida corta. La hojas son puntiagudas y verde claras. En verano y a principios de otoño aparecen flores rojas, rosadas, blancas o moteadas. A y E 15-30 cm.



***Dianthus chinensis* 'Strawberry Parfait'**
Una planta muy compacta, apta para parterres y recipientes, especialmente acompañada de ejemplares de hojas grises. Todo el verano y en otoño, aparecen profusamente unas flores blancas de matices rosados. A y E 20 cm



Dictamnus albus var. purpureus
Esta variedad tiene flores rosadas con listas rosa más oscuro y se suele cultivar con mayor frecuencia que la especie.
A 40-80 cm; E 24-45 cm.

DICTAMNUS

Con anterioridad se incluían seis especies de perennes en este género, pero ahora se lo considera monotípico. *D. albus*, que crece en los matorrales secos y en los bosques de pinos, desde el este de Asia hasta el sudeste de Europa, es una planta bonita y longeva, adecuada para borduras. Es rica en aceites volátiles, que se pueden quemar cuando se evaporan, dejando la planta indemne. *Dictamnus* debe su nombre a *Origanum dictamnus*, que tiene un aroma similar (véanse pp. 168-169).



Dictamnus albus (díctamo)
Perenne aromática de hojas divididas, moteadas de pequeñas células secretorias con 3-6 pares de flósculos. Racimos grandes de flores blancas o rosadas y estambres largos aparecen en verano, seguidas de cápsulas de 5 lóbulos que contienen semillas duras y negras. A 40-80 cm, E 24-45 cm.

DIGITALIS

Este género incluye unas 20 especies de bienales y perennes, que se desarrollan en Europa, África septentrional y Asia occidental y central; *D. lanata* crece en Europa oriental. Aunque son muy venenosas, las digitales son populares por sus espigas florales elegantes. Tanto *D. purpurea* como *D. lanata* se cultivan comercialmente, pero se prefiere la última como fuente de digoxina para la industria farmacéutica. *Digitalis* proviene del latín *digitus*, «dedo», porque las flores encajan en los dedos con precisión.



Digitalis lanata
Bienal o perenne de vida corta que suele tener un solo tallo y hojas sin tallo lanceoladas de hasta 12 cm de largo. En verano aparece una espiga de flores venadas, que van del crema al beige, seguidas de cápsulas con múltiples semillas.

ENELDO, véase *Anethum graveolens*, p. 83
DÍCTAMO, véase *Dictamnus albus*, *arriba*
ACEDERA, véase *Rumex*, p. 194
CÚSCUTA, véase *Cuscuta*, p. 270

ROSA SILVESTRE, véase *Rosa canina*, p. 191
véase *Apocynum cannabinum*, p. 85
CORNEJO, véase *Cornus*, p. 112

véase *Houttuynia cordata*, p. 139
MANZANILLA DOBLE, véase *Chamaemelum nobile 'Flore Pleno'*, p. 105

véase *Arisaema consanguineum*, p. 87

DIOSCOREA

Este género amplio está compuesto por unas 600 especies de trepadoras enredaderas tropicales y subtropicales. El más resistente de los ñames cultivados comercialmente es *D. opposita*, que prospera en las regiones septentrionales de China y Japón. Algunas se cultivan como ornamentales, y en las regiones cálidas muchas se cultivan como alimento. Algunos de los ñames comestibles producen tubérculos muy grandes: los de *D. alata*, ñame blanco, pueden alcanzar los 50 kg de peso.



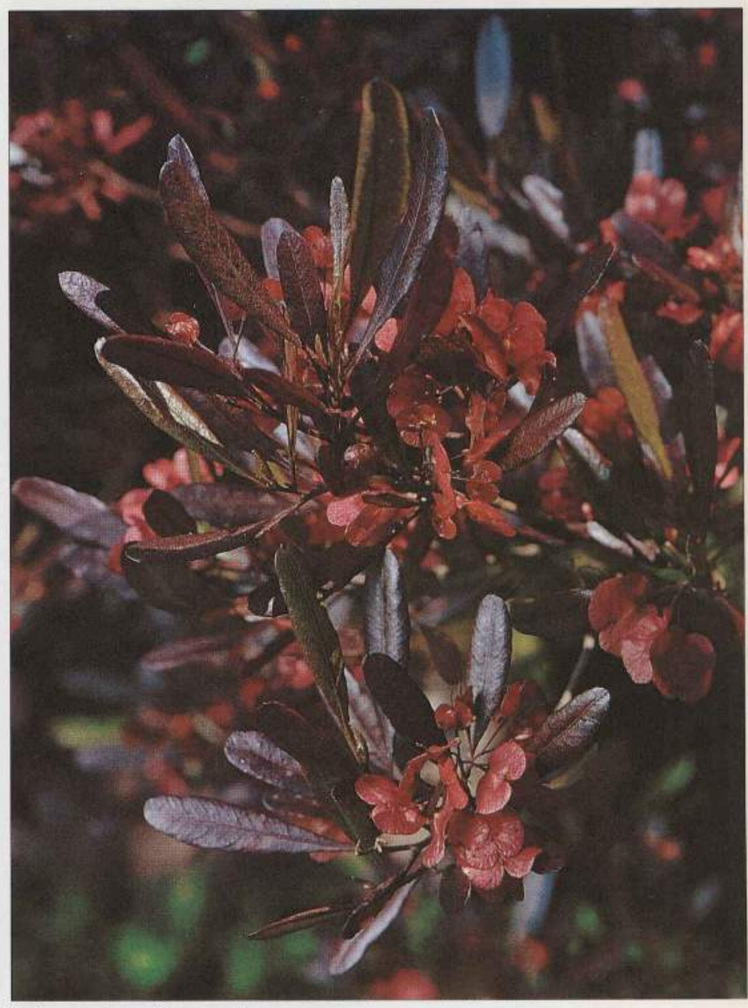
Dioscorea opposita (ñame)
Trepadora perenne de tubérculos verticales de hasta 1 m de largo y hojas en forma de corazón. De unas espigas axilares surgen diminutas flores blancas con aroma a vainilla (masculinas y femeninas por separado), seguidas de cápsulas triangulares. A 3 m.

DIOSPYROS

Este género mayormente tropical está compuesto por casi 500 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, que crece en Europa del sur, América del Norte y del Sur, Australia, África y Asia. Los árboles son conocidos como fuente de ébanos valiosos. *D. kaki* suele requerir árboles tanto femeninos como masculinos para una frutación exitosa. Los cultivares hermafroditas y enanos son aptos para el cultivo a cubierto. *D. lotus* y *D. virginiana* (palosanto) también son bonitos.



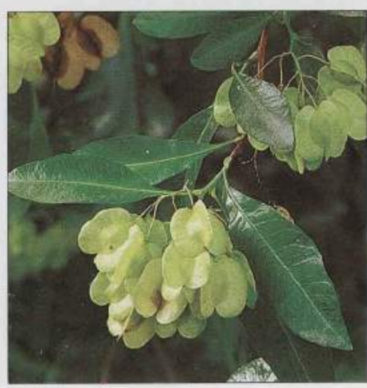
Diospyros kaki (kaki, palosanto)
Árbol caduco de grandes hojas ovadas, que se vuelven anaranjado rojizas en otoño. En primavera aparecen flores amarillas: las masculinas en grupos de 2-5; las femeninas son solitarias; los frutos que van del amarillo al anaranjado miden hasta 7,5 cm de ancho. A 10-15 m, E 10 m.



***Dodonaea viscosa* 'Purpurea'**
Esta variedad tiene un follaje bronce-púrpura y las cápsulas de semillas son púrpura-rojas. A 2m; E 1,5m.

DODONAEA

Este género está compuesto por unas 50 especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en los trópicos y subtrópicos. *D. viscosa*, que crece en los bosques húmedos septentrionales de África, Australia y México, y *D. v.* 'Purpurea'son arbustos de jardín populares; son buenos setos para sitios ventosos y plantas de follaje elegantes para recipientes. Dodonaea debe su nombre a Rembert Dodoens (1517-1585), un físico real flamenco y profesor de medicina en Leiden, que en 1554 publicó un herbario.



Dodonaea viscosa
Arbusto o árbol pequeño, denso y extensivo, de hojas pringosas amarillo verdosas y elípticas de hasta 13 cm de largo. En verano aparecen flores verde amarillento, seguidas de semillas redondas negras dentro de cápsulas de 3 alas. A 3 m; E 1,5 m.

DRIMIA

Este género está compuesto por unas 100 especies de perennes bulbosas, que crecen en toda la región mediterránea y Portugal; *D. maritima* es nativa de las arenas costeras y los suelos secos y rocosos. Las escilas están ampliamente cultivadas para usos comerciales, pero también como plantas ornamentales de jardín por sus espigas florales, similares a los lirios cola de zorra (especie de *Eremurus*) a principios de otoño. Aunque son de cultivo fácil en situaciones que se resecan en verano, en las regiones nórdicas son de floración escasa.



Drimia maritima (escila)
Perenne robusta de bulbo globoso de hasta 15 cm de ancho y hojas carnosas cubiertas de pelusilla de hasta 1m de ancho. Después de marchitarse el follaje aparecen flores blancas pequeñas en forma de estrella. A 1,5 m; E 30-45 cm.

DRIMYS

Este género está compuesto por unas 40 especies de árboles y arbustos siempreverdes aromáticos. Tiene una distribución curiosa: desde México hasta el sur de América del Sur, y desde la península de Malaca hasta Nueva Guinea, Nueva Zelanda y Australia; *D. winteri* es nativa de Chile y Argentina y es la única especie de cultivo común. La enana *D. w.* var. *andina*, que florece cuando sólo mide 30cm de altura, es ideal para jardines pequeños. También se cultiva *Tasmannia lanceolata*, relacionada con la anterior.



Drimys winteri
Árbol alto, cónico y a menudo arbustivo, de hojas elípticas o lanceoladas lustrosas y puntiagudas de hasta 15 cm de largo y racimos flojos de flores en forma de estrella, fragantes, blancas a finales de primavera y principios de verano. A 15 m, E 8 m.

DROSERA

Este género diverso está compuesto por unas 100 especies de perennes siempreverdes carnívoras, que crece en todo el mundo; *D. rotundifolia* crece en suelos anegados en la Eurasia templada y América del Norte. Muchos coleccionistas de plantas carnívoras cultivan droseras y las especies más comunes se venden en tiestos. El nombre proviene del griego *drosos*, «rocío», y se refiere a las gotas pringosas de enzimas digestivas sobre las hojas en forma de pelos, que atrapan y devoran insectos.



Drosera rotundifolia (rocío de sol)
Perenne pequeña, ocasionalmente anual, de roseta de hojas pringosas rojo verdosas y redondeadas. En verano aparecen tallos de flores blancas con 5 pétalos, seguidas de cápsulas de semillas aladas. A 10-15 cm, E 8 cm.

DRYOBALANOPS

Este género está compuesto por siete especies de árboles de los bosques húmedos del sudeste asiático. El uso medicinal oriental de *D. aromatica*, que crece en Malasia, Sumatra y Borneo, tiene una larga historia. Marco Polo menciona que se exportaba desde Sumatra occidental y Johore a Próximo Oriente desde al menos el siglo VI d.C. Entre otros usos, sirve para embalsamar; se ha hallado materia orgánica conservada en borneol después de 2.000 años. El nombre proviene del griego *drys*, «árbol», *balanos*, «bellota» y *opsis*, «mirar».



Dryobalanops aromatica (alcanfor de Borneo, borneol)
Árbol alto siempreverde de corteza escamosa y hojas coriáceas ovadas y anchas. En verano aparecen flores pequeñas blancas cada 3-4 años. El fruto es una nuez tricelular. A 40-50 m; E 15 m.

DRYOPTERIS

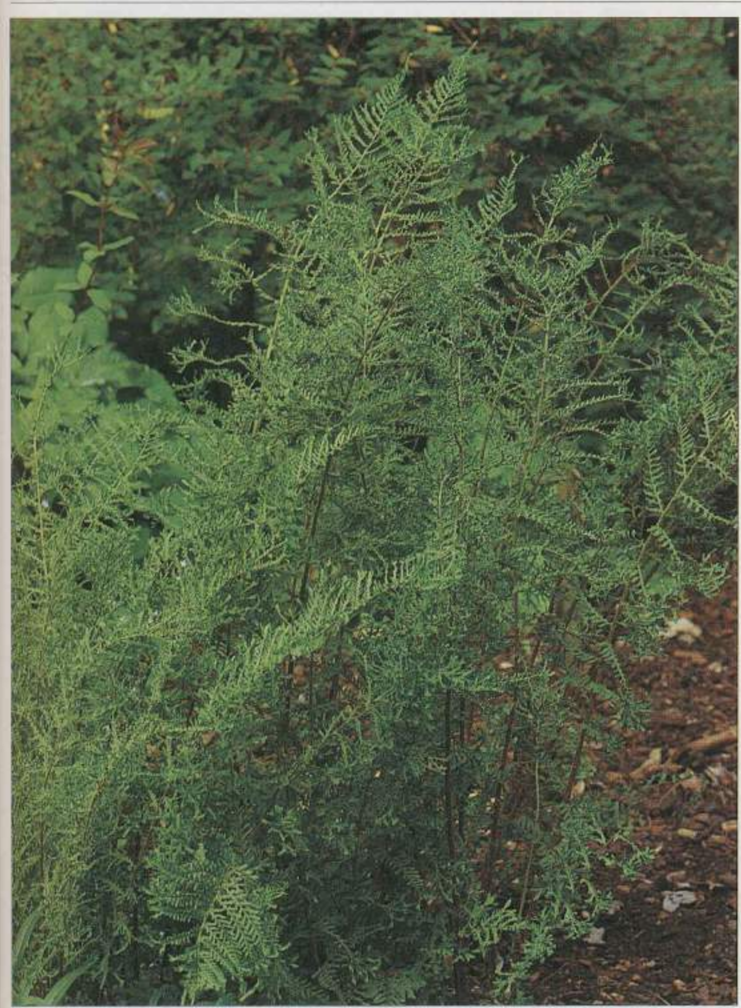
Este género cosmopolita está compuesto por unas 150 especies de helechos caducos o semi siempreverdes rizomatosos. *D. filix-mas* es común en Eurasia, América del Norte y del Sur y el sur de Argentina. Muchas especies se cultivan por sus coronas de follaje delicado en forma de copa. Algunas son exigentes, pero diversas especies, incluidas *D. filix-mas*, son fáciles de cultivar como plantas de jardín, ya que son muy resistentes y toleran la sequía. El tamaño y la forma de los frondes de *D. filix-mas* presenta grandes variaciones.



Dryopteris filix-mas (helecho macho)
Helecho caduco o semi siempreverde de rizomas gruesos y coronas de frondes amplios lanceolados de hasta 90 cm de largo. En verano se desprenden esporas de la cara inferior de los folíolos superiores. A y E 40-90 cm.

***Dryopteris filix-mas* 'Crispa Cristata'**
Este cultivar difiere de la especie por su desarrollo menor y por sus folíolos rizados y crestados. A y E 30-38 cm.

véase *Lycium barbarum*, p. 154
véase *Vitis vinifera* 'Incana', p. 221
véase *Equisetum hyemale*, p. 123
BELLADONA, véase *Atropa belladonna*, p. 91
véase *Pinus mugo* var. *pumilio*, p. 177
BUGLOSA, véase *Alkanna tinctoria*, p. 79
véase *Genista tinctoria*, p. 132
CONDURANGO, véase *Marsdenia cundurango*, p. 309
AGÁLOCO, véase *Aquilaria malaccensis*, p. 86



Dryopteris filix-mas **'Linearis'**
Un cultivar de frondes más largos y graciosos que la especie. A y E 40-90 cm.

DUBOISIA

Este género está compuesto por tres especies de árboles y arbustos, que crecen en Australasia y Nueva Guinea. *D. myoporoides* crece en suelos arenosos de los bosques abiertos, márgenes de bosques húmedos y dunas costeras de Queensland y Nueva Gales del Sur, Australia, Nueva Caledonia y Nueva Guinea. Todas las partes de la planta son venenosas. *Duboisia* debe su nombre a Charles Du Bois (1656-1740), tesorero de la East India Company, que recopiló un herbario amplio.



Duboisia myoponoides
Arbusto alto de hojas blandas en forma de cuchara. Desde finales de invierno a primavera aparecen diminutas flores de blancas a lila pálido, seguidas de bayas negras pequeñas y jugosas con 6-12 semillas. A 12 m, E 2-5 m.

ECBALLIUM

Este género está compuesto por una sola especie de perenne rastrera, que crece en las zonas yermas y semiáridas de la región mediterránea y el este de Asia. Se suele recomendar *E. elaterium* como planta novedosa para borduras o recipientes, a causa de sus frutos explosivos, que son verde grisáceos, espinosos y ovoides de hasta 5 cm de largo. Los frutos son venenosos y su contenido acre es arrojado al exterior con bastante violencia hasta una distancia de 2 m o más; puede afectar los ojos.



Ecballium elaterium
Perenne tuberosa arbustiva de tallos gruesos y velludos y hojas verde grisáceas grandes, triangulares ovadas. En verano aparecen flores amarillo pálidas de 5 pétalos; las masculinas en racimos y las femeninas en solitario. A 30 cm; E 60 cm.

ECHINACEA

Este género está compuesto por nueve especies de perennes resistentes rizomatosas, nativas del oeste de América del Norte. Una de las diversas especies que utilizaron los nativos de América del Norte para curar heridas es *E. purpurea*, además de *E. pallida* y *E. angustifolia*. Proporcionan un despliegue vistoso en las borduras desde mediados de verano hasta principios de otoño y son excelentes para cortar. El nombre genérico de *Echinacea* proviene del griego *echinos*, «erizo», y se refiere a las escamas espinosas del cono central de las flores.



Echinacea purpurea
Perenne alta rizomatosa de hojas lanceoladas-ovadas. En verano y a principios de otoño aparecen flores púrpuras con aroma a miel, similares a las velloritas; tienen centros en forma de cono marrón anaranjados. A 1,2 m; E 45 cm.



Echinacea purpurea **'Robert Bloom'**
Un cultivar de colorido opulento con centros marrones y flósculos radiales magenta-rosados que se abren mucho; cultivadas en Bressingham, condado de Norfolk, Inglaterra. A 1,2 m; E 50 cm.

FUMARIA, véase *Fumaria officinalis*, p. 130
TUYA, véase *Thuja occidentalis*, p. 211

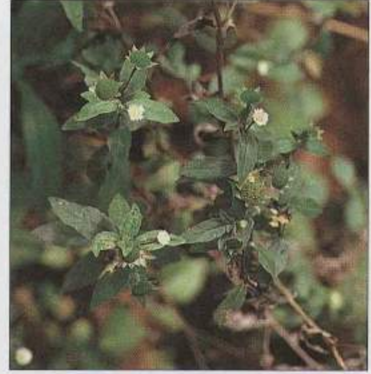
véase *MENTHA*, págs. 158-159



***Echinacea purpurea* 'White Swan'**
Este cultivar es una planta más pequeña que la especie y tiene flósculos radiales blancos. Es legítima a partir de semillas y es parecida a *E. p.* 'White Lustre', un cultivar americano de flósculos radiales caídos. A 45-60 cm; E 30 cm.

ECLIPTA

Este género está compuesto por cuatro especies de anuales y perennes, nativa de las zonas cálidas de América del Norte y del Sur, que hoy está ampliamente aclimatada en Eurasia. *E. prostrata* era oriunda de las zonas anegadas y lodosas de la América tropical y se extendió como maleza en muchas zonas de Asia, donde se volvió importante en la medicina ayurvédica y china. El nombre ayurvédico *bhringaraja* significa «amo del cabello» y se refiere a su uso como crecepelo.



Eclipta prostrata
Anual tipo maleza de hojas lanceoladas y dentadas de hasta 25 cm de largo. En verano aparecen flores diminutas, blancas, similares a las velloritas, seguidas de frutos minúsculos con un penacho de pequeños dientes.
A 10-60 cm; E 20 cm.

ELETTARIA

Este género está compuesto por unas cuatro especies de perennes rizomatosas, que crece en India, Sumatra, Sri Lanka y Malasia.
E. cardamomum, oriunda de los bosques húmedos de India, se ha exportado desde Oriente a Europa a través de las rutas de las caravanas desde la época clásica, sobre todo para la perfumería. En las zonas templadas es posible cultivarla a cubierto, pero es raro que florezca o fructifique. *Elettaria* deriva de *elettari*, el nombre de la planta en el sudeste de India.



Elettaria cardamomum (cardamomo)
Perenne rizomatosa con tallos de hojas lanceoladas de hasta 60 cm de largo. Sobre una espiga floja aparecen flores blancas, cada una con una lista entre rosa y violeta. Los frutos van del verde pálido al beige: cápsulas de tres células que contienen semillas aromáticas.
A 3 m; E indefinida.

ELEUTHEROCOCCUS

Este género está compuesto por unas 30 especies de arbustos y árboles caducos, a menudo espinosos, que crecen en Asia del sur y oriental. *E. senticosus*, que proviene del noreste de Asia, es completamente resistente, pero no se la observa con frecuencia en los jardines de hierbas occidentales. Fue investigada por los científicos rusos Brekhman y Dardymov a partir del año 1960, como parte de una investigación extensa de las hierbas adaptogénicas. Desde entonces se ha divulgado y vendido como ginseng.



Eleutherococcus senticosus
Arbusto caduco de raíces gruesas y hojas palmeadas verde oscuras. En verano aparecen umbelas de flores diminutas: las masculinas van del lila al púrpura, las femeninas son verdes, seguidas de bayas azul negruzcas. A hasta 7 m; E indefinida.

ELYMUS

Este género está compuesto por unas 100 especies de hierbas perennes resistentes, común a las zonas templadas septentrionales. *E. repens* es una maleza persistente en toda Europa, África del Norte, Siberia y América del Norte. Aunque resulta perniciosa para los jardineros, es una planta medicinal importante, que ha aparecido en herbarios y farmacopeas desde la época de Dioscórides (siglo I d.C.) El nombre *Elymus* proviene del griego *elymos*, «un cereal».



Elymus repens (grama de las boticas)
Perenne resistente de rizomas de gran alcance de hasta 3 mm de espesor. Las hojas verde claro son palmeadas. En verano aparecen espigas de flores rígidas y verticales, con espiguillas dispuestas en zig zag sobre tallos largos. A 30 cm-1 m;
E indefinida.

EPHEDRA

Este género está compuesto por unas 40 especies de arbustos y trepadoras que crecen en Europa, África del Norte, Asia y América subtropical. *E. distachya* crece en Europa del sur y del este. Tienen ramas verdes y hojas parecidas a escamas muy reducidas. Los científicos consideran este género como nexo evolucionario entre las plantas floridas y las coníferas. Se cultivan algunas especies, sobre todo como tapizantes en lugares secos. Deben cultivarse plantas masculinas y femeninas para que fructifiquen.



Ephedra distachya
Arbusto enano de tallos entre verticales y decumbentes y hojas diminutas, reducidas a escamas en los nudos. La inflorescencia masculina es parecida al estróbilo; la femenina es solitaria y aparece a principios de verano, seguida de frutos rojos carnosos.
A y E 1 m.

BOJ, véase *Buxus sempervirens* 'Suffruticosa', p. 96
véase *ALLIUM*, págs.. 80-81

HENNA, véase *Lawsonia inermis*, p. 150
SAÚCO, véase *Sambucus*, p. 197
HELENIO, véase *Inula helenium*, p. 143

OLMO, véase *Ulmus*, p. 217
NUEZA, véase *Bryonia dioica*, p. 95
CARVALLO, véase *Quercus robur*, p. 187

BISTORTA, véase *Polygonum bistorta*, p. 181
PAZOTE, véase *Chenopodium ambrosioides*, p. 106

EPIGAEA

Este género está compuesto por tres especies de subarbustos rastreros siempreverdes, nativos de América del Norte y Japón. *E. repens*, oriunda de América Central y Oriental, es una planta adecuada para suelos no alcalinos en jardines de rocas, parterres a nivel y recipientes; combina bien con rododendros y coníferas. No es posible trasplantarlas de la naturaleza y es una planta protegida en diversos estados de EE. UU. *Epigae* proviene del griego *epi*, «sobre», y *gaia*, «tierra»; *repens* significa «rastrera» en latín.



Epigaea repens (epigea rastrera)
Arbusto siempreverde decumbente, de hojas coriáceas y lustrosas de hasta 8 cm de largo. En primavera, racimos de flores blancas o rosadas de aroma picante preceden a cápsulas globosas que contienen numerosas semillas. A 10 cm; E 30-50 cm.



EPIMEDIUM

Este género está compuesto por unas 25 especies de perennes siempre o semi siempreverdes, que crece en las regiones mediterráneas y Asia oriental y occidental. *E. sagittatum* crece en la mayoría de las zonas boscosas de China central y está aclimatada en Japón. Se cultivan diversas especies e híbridos en borduras sombreadas y junto a arbustos, sobre todo como tapizantes. El nombre proviene del griego *epimedion* (literalmente «planta que crece en Media»).



Epimedium sagittatum
Perenne rizomatosa de hojas trifoliadas coriáceas y folíolos lanceolados-ovados de 5 cm de largo, de bordes dentados espinosos. En primavera aparecen diminutas flores blancas. A 25-50 cm; E 30-45 cm.

EQUISETUM

Este género está compuesto por 29 especies de perennes resistentes con esporas que crecen en todo el mundo (salvo Australasia) en sitios frescos y húmedos. *E. arvense* y *E. hyemale* crecen en Europa, América del Norte y Asia. Los equisetos apenas se han modificado desde la época prehistórica, cuando formaron una gran parte de la vegetación que se descompuso y formó las vetas carboníferas. Una vez producidas las cabezas que liberan las esporas, los tallos fértiles mueren.



Equisetum arvense (equiseto)
Perenne de rizoma tuberoso velludo. Los tallos verticales a menudo ramificados y estériles tienen vainas de dientes negros y espirales de ramas verdes extensivas. Las esporas maduran en primavera. A 20-80 cm; E indefinida.



Equisetum hyemale
Perenne de tallos verticales no ramificados, cubiertos de pelusilla; permanecen verdes en invierno. Las articulaciones hinchadas tienen franjas y pequeños dientes romos. Los «estróbilos» productores de esporas maduran en verano. A 70 cm-1 m; E indefinida.

ERIOBOTRYA

Este género está compuesto por unas 27 especies de arbustos y árboles siempreverdes, resistentes y no resistentes a las heladas, nativas del Himalaya, Asia oriental y Malasia. *E. japonica* crece en los bosques de China y Japón. Una o dos especies se cultivan por su follaje elegante y sus frutos comestibles. En las regiones cálidas, *E. japonica* se cultiva extensamente en patios; en las frías, contra muros o en recipientes. *Eriobotrya* proviene del griego *erion*, «lana», y *botrys*, «racimo de uvas», referido a los racimos de flores.



Eriobotrya japonica (níspero del Japón)
Árbol de hojas ovadas, arrugadas y puntiagudas de hasta 25 cm de largo. En invierno aparecen racimos verticales de flores blancas y fragantes, seguidas de frutos amarillos globosos comestibles, de 4 cm de largo. A y E 8 m.

ERUCA

Este género está compuesto por cinco especies de anuales y perennes que crecen en las regiones mediterráneas. *E. vesicaria* subesp. *sativa*, nativa del Mediterráneo y Asia oriental, está aclimatada en algunas partes de América del Norte. En la época romana era una planta popular de ensaladas, y aún se habla de la oruga romana. La historia de su cultivo es tan larga que ahora las plantas se clasifican como una subespecie, porque son más grandes que las silvestres y tienen flores más pálidas.



Eruca vesicaria subesp. ***sativa*** (oruga)
Anual vertical parecida a la mostaza de hojas asimétricas dentadas. Desde finales de invierno hasta otoño aparecen flores de 4 pétalos y vetas púrpuras, seguidas de cápsulas delgadas verticales. A 60 cm-1 m; E 15-20 cm.

ERGOTINA, véase *Claviceps purpurea*, p. 109

ERYNGIUM

Este género amplio está compuesto por unas 230 especies de bienales, que crecen en las regiones templadas y subtropicales, especialmente en América del Sur. *E. foetidum* crece en praderas estacionalmente secas de las Indias Occidentales, América Central y Florida; *E. maritimum* crece en arenas costeras y pedregales en Europa, África del Norte y el sudoeste asiático. Muchas especies se cultivan por su follaje elegante y flores duraderas, que a menudo se dejan secar bien.



Eryngium foetidum
Perenne ramificado, siempreverde, delgado con raíces fibrosas y hojas lanceoladas, de 5-25 cm de largo. Numerosas flores blanco-verdosas con brácteas frondosas en verano. H y E 60 cm.



Eryngium maritimum (eringe)
Perenne espinosa de raíces muy grandes y carnosas, hojas azul verdosas redondeadas de 5-12 cm de ancho. En verano aparecen umbelas de flores azul apagado, rodeadas de brácteas espinosas similares a hojas. A y E 30-45 cm.

ERYTHROXYLUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de árboles y arbustos tropicales, halladas sobre todo en América y Madagascar. *E. coca* es nativa de las alturas de los Andes orientales. Los extractos de coca fueron la base de la Coca-Cola hasta 1902, cuando la cocaína se prohibió en EE. UU. y en cambio se usaron extractos libres de cocaína. El nombre *Erythroxylum* proviene del griego *erythros*, «rojo», y *xylon*, «madera». Es frecuente que se escriba *Erythroxylon*, pero es incorrecto.



Erythroxylum coca (coca)
Arbusto siempreverde con hojas elípticas, marrón-verdosas de 7 cm de largo. Grupos de pequeñas flores blancas en las axilas, seguidas de bayas naranja-rojas. H y E 2 m, en cultivo; 4-5 m silvestres.

ESCHSCHOLZIA

Este género está compuesto por 8-10 especies de perennes resistentes, nativas del oeste de América del Norte. *E. californica*, que es silvestre en las zonas costeras del sudoeste de América del Norte, es la flor del estado de California. Se encuentran entre las anuales más populares y fáciles de cultivar para lugares secos y soleados y existe una amplia gama de cultivares de sencillas, dobles o semidobles, en diversos matices del anaranjado, amarillo, rosa y rojo. Las flores similares a las amapolas se cierran cuando llueve o hay nubes.



Eschscholzia californica (amapola de California)
Anual resistente o perenne de vida corta, de hojas finamente divididas azul verdosas. En verano aparecen flores que van del amarillo al anaranjado, seguidas de cápsulas acanaladas. A 20-60 cm; E 15-30 cm.



***Eschscholzia californica* Series Ballerina**
Este cultivar tiene los mismos tallos verticales o extendidos y hojas verde azulado finamente divididas que la especie, y flores dobles de pétalos acanalados en una gama de colores. A y E 24 cm.

ERINGE, véase *Eryngium maritimum*, arriba
véase *Physostigma venenosum*, p. 327

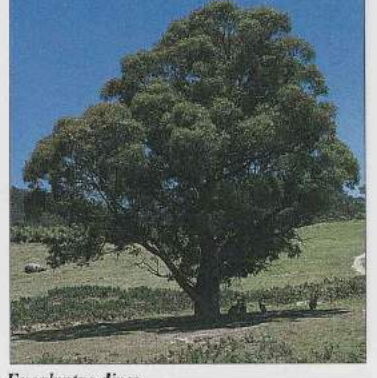
ESTRAGÓN, véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89

EUCALYPTUS

Este género, nativo de Australia, está compuesto por más de 500 especies de árboles aromáticos siempreverdes. *E. camaldulensis* crece en todas las zonas de Australia: *E. citriodora* crece en las mesetas secas de Queensland; *E. dives* en los bosques y *E. globulus* en los valles húmedos de Nueva Gales del Sur y Victoria. Los eucaliptos están entre los árboles de desarrollo más veloz y mayor altura del mundo: el más alto mide 99 m. Muchos se cultivan por su leña y otros, por su follaje y su corteza con dibujos.



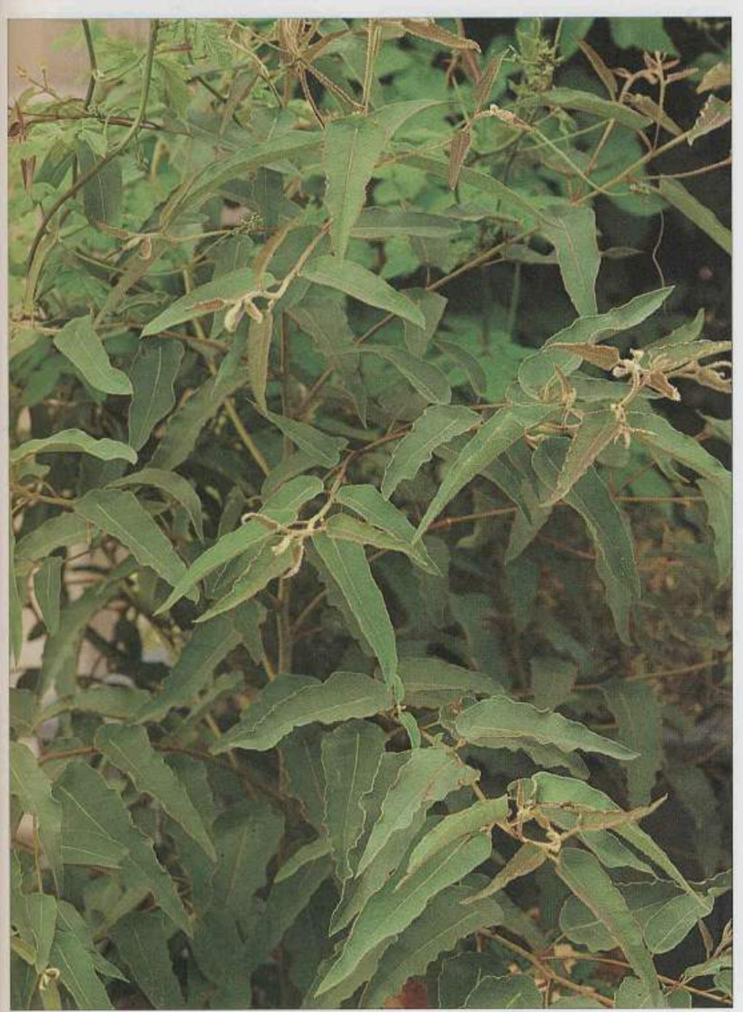
Eucalyptus camaldulensis
Árbol ribereño extenso de corteza que va del blanco al marrón o al rojo. En los árboles adultos, las hojas lanceoladas se vuelven más largas y puntiagudas. En verano se abren umbelas de pequeñas flores blancas. A 20-45 m, E 20 m.



Eucalyptus dives
Árbol de tronco corto de hojas azul verdosas inmaduras, sin tallo, en forma de corazón. El follaje adulto es grueso, lustroso y ampliamente lanceolado. En verano aparecen pequeñas flores blancas en las axilas. A 25 m; E 15-20 m.



Eucalyptus globulus
Árbol grande y extenso de corteza blanco cremoso que se descascara y follaje inmaduro ovado y gris azulado. Las hojas adultas y lustrosas tienen forma de hoz y miden hasta 25 cm de largo.



Eucalyptus citriodora
Árbol delgado de corteza blanca polvosa (a veces rosada o roja) y hojas lanceoladas, rugosas y jóvenes. El follaje adulto liso es más estrecho y largo. Todas las partes del árbol tienen un fuerte aroma a limón. A 25-50 m; E hasta 25 m.

EUONYMUS

Este género amplio y difundido está compuesto por 177 especies de árboles y arbustos caducos, que crecen en América del Norte, Eurasia y Australia. Muchos se cultivan como ornamentales. Algunas especies caducas, como *E. atropurpureus*, que crecen en las regiones centrales y orientales de América del Norte, y *E. europaeus*, que crecen en los bosques y matorrales de Europa y Asia occidental, son bastante espectaculares en otoño: tienen matices que van del rosa al rojo y frutos lobulados de brillante colorido.



Euonymus atropurpureus (evónimo)
Árbol grande, caduco y arbustivo de hojas oblongas-ovadas de hasta 12 cm de largo, que se vuelven amarillas en otoño. A unas flores púrpuras diminutas en verano le siguen cápsulas púrpuras que contienen semillas rojas. A 2-8 m; E 1,2-3 m.



Euonymus europaeus (evónimo)
Arbusto o árbol pequeño caduco de corteza lisa gris y hojas ovadas de 3-13 cm de largo, que se vuelve rojo en otoño. A unas flores pequeñas verdes que surgen de ramilletes axilares les siguen cápsulas de 4 lóbulos rosadas y brillantes, que contienen semillas anaranjadas. A 2-8 m, E 1,2-3 m.



***Euonymus europaeus* 'Red Cascade'** (evónimo)
Este cultivar tiene un colorido otoñal más opulento que la especie y produce un número mayor de frutos rosados. A 2-8 m; E 1,2-3 m.

EUPATORIUM

Este género está compuesto por 38 especies de arbustos y perennes resistentes y semirresistentes y es nativo de Eurasia y el este de EE. UU.; *E. fortunei* es una planta ribereña de Corea, China y Japón; tanto *E. perfoliatum* como *E. purpureum* crecen en el este de EE. UU. Los eupatorios tienen flores no radiales de tallos largos; algunos son plantas ornamentales para jardines húmedos. *E. cannabinum* es una planta imponente, a la que sólo aventaja su cultivar de flores dobles: *E. c.* 'Flore Pleno', con flores más vistosas y duraderas.



Eupatorium cannabinum (cupatorio)
Perenne aromática de tallos verticales y cubiertos de pelusilla. Las hojas están dispuestas en oposición y divididas en 3-5 segmentos. A partir de mediados de verano aparecen corimbos de flores lila-rosadas. A 30 cm-1,2 m; E 30-60 cm.



Eupatorium perfoliatum (eupatorio)
Perenne alta resistente de tallos verticales y hojas lanceoladas perfoliadas, de hasta 20 cm de largo. A finales de verano se abren corimbos de flores blancas, a menudo con matices violetas. A hasta 1,5 m; E 30 cm-1 m.

Eupatorium purpureum
Perenne muy alta resistente de tallos verticales y espirales de hojas ovadas finamente dentadas, de aroma a vainilla cuando se las estruja. A finales de verano y en otoño aparecen corimbos densos de flores rosadas. A 1,2-3 m, E 60 cm-1 m.

EUPHORBIA

Este género amplio y cosmopolita está compuesto por unas 2000 especies de anuales, perennes, bienales, arbustos y árboles, muchos de ellos suculentos. *E. hirta* es nativa de las regiones tropicales y subtropicales. Todas contienen látex blanco y la mayoría es venenosa. Muchas euforbias se cultivan como ornamentales. Incluyen plantas como las flores de pascua (*E. pulcherrima*) y el tártago (*E. lathyrus*) que se suele ver en los jardines de hierbas, pero que es tóxica para uso culinario o medicinal.



Euphorbia hirta
Maleza anual de tallos velludos y hojas ovadas de hasta 4 cm de largo. A unas flores insignificantes que crecen en racimos densos y globosos le siguen cápsulas rojo verdosas tricelulares. A 20-40 cm; E 20-30 cm.

EUPHRASIA

Este género cosmopolita está compuesto por unas 450 especies semiparasitarias. Las eufrasias son difíciles de cultivar por esta manera de desarrollarse. *E. officinalis* común a las praderas de toda Europa, es parásita de *Trifolium pratense* (véase p. 214), las especies de *Plantago* (véase p. 178) y las gramas. En general, el género se considera como un grupo de especies similares, a las que a veces se incluye en especies separadas, como *E. rostkoviana* y *E. montana*. En griego, Euphrasia significa «alegre».



Euphrasia officinalis (eufrasia)
Anual variable de tallos verticales y hojas redondeadas dentadas, que suelen medir menos de 1 cm. En verano aparecen flores blancas pequeñas, a menudo con vetas púrpuras, gargantas con dibujos amarillos y un labio inferior trilobulado. A y E 5-30 cm.

EURYALE

Este género está compuesto por una única especie de acuática gigante tropical, que crece en aguas profundas, quietas y de movimiento lento en India, China, Japón y Taiwán. *E. ferox* se cultiva como ornamental en estanques tropicales, a menudo como anual. Tiene un rizoma grueso y frutos espinosos parecidos a bayas de 7 cm de diámetro, que contienen pequeñas semillas negras. *Euryale* debe su nombre a una de las Tres Gorgonas, que tenía unos monstruosos cabellos espinosos.



Euryale ferox
Acuática perenne de hojas peltadas circulares de hasta 1,5 m de ancho, cuya cara superior es espinosa y arrugada y la inferior es rojo púrpura. En verano aparecen flores púrpuras en la superficie o debajo de ésta. E 3 m o más.

EVERNIA

Este género cosmopolita está compuesto por unas 10 especies de líquenes. *E. prunastri* crece muy despacio y en zonas cuyas atmósferas no están contaminadas. Es un líquen bonito que suele crecer naturalmente en los jardines, pero su cultivo es difícil. Se solía importar desde Grecia y Chipre a Egipto con el fin de embalsamar momias. Siglos después, en Europa, había una gran demanda de *E. prunastri* para darle polvos a las pelucas, y Saladin de Askalon (1137-1193) lo describe en el *Compendium Aromatorium*.

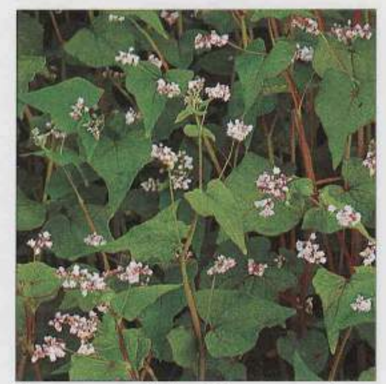


Evernia prunastri (líquen de los robles)
Líquen de ramas blandas y colgantes con forma de cornamenta, cuya cara superior es gris verdosa y la inferior es blanca y algodonosa. Es raro que aparezcan discos rosados de esporas. A y E 6 cm.

HIERBA DEL ASNO, véase *Oenothera biennis*, p. 167
SIEMPREVIVA, véase *Helychrysum*, p. 137
EUFRASIA, véase *Euphrasia officinalis*, arriba
véase *Duboisia myoporoides*, p. 121
CAYUTANA, véase *Zanthoxylum piperitum*, p. 222

FAGOPYRUM

Este género está compuesto por unas seis especies de anuales, nativas de las zonas templadas de Eurasia. Como es de desarrollo rápido, incluso en suelos pobres y ácidos, *F. esculentum* proporciona granos para hacer harina en las zonas de cultivos de subsistencia. Los frutos maduran durante un período largo y la cosecha rinde bastante poco. Es popular como abono verde entre los jardineros orgánicos, ya que atrae a unos insectos voladores cuyas larvas consumen grandes cantidades de pulgones. Las nuececillas varían de color según el cultivar.



Fagopyrum esculentum (trigo sarraceno)
Anual delgada de tallo vertical, a menudo matizado de rojo y hojas anchas triangulares de hasta 7 cm de largo. A unos ramilletes de flores rosa-blancas fragantes le siguen nuececillas marrones de unos 6mm de largo. A 20-60 cm; E 10-23 cm.



***Fagus sylvatica*, Grupo Heterophylla**
Este grupo comprende las hayas cultivadas a partir de semillas, cuyas hojas son diversamente divididas y lobuladas. Los plantones destacados tiene nombres de cultivar, como *F. s.* (Grupo Heterophylla) 'Asplenifolia'. A 25-40 m; E 15 m.

***Fagus sylvatica* Grupo Purpurea**
Este grupo comprende las hayas de hojas púrpuras, que crecen a partir de plantas cultivadas a partir de semillas. Los plantones destacados tiene nombre de cultivar, como *F. s.* (Grupo Purpurea) 'Riversii'. A 25-40 m; E 15 m.

FAGUS

Este género está compuesto por unas 10 especies de árboles caducos, que están muy extendidos por las zonas templadas septentrionales. *F. sylvatica* es el tipo de haya más adaptable al cultivo y tiene numerosos cultivares, cuyo hábito, forma de las hojas y colorido del follaje varía mucho. Es uno de los árboles más adecuados para cultivar en suelos gredosos, pero también prospera en condiciones ácidas. Cultivado como seto, conserva las hojas en invierno, aunque su color cambie del verde al marrón.



Fagus sylvatica (haya común)
Árbol grande de corteza lisa gris y hojas dentadas de hasta 10 cm de largo. En primavera aparecen flores inconspicuas, seguidas de frutos leñosos de 4 valvas, revestidas de espinas romas, que suelen contener dos nueces marrones lustrosas. A 25-40 m; E 15 m.



***Fagus sylvatica* 'Dawyck'**
Esta forma cónica fue hallada por primera vez por sir John Naesmyth en su propiedad de Dawyck, Peeblesshire, Escocia, alrededor de 1850. Su hábito pulcro y vertical la hacen adecuada para la plantación urbana. A 30 m; E 7 m.

FERULA

Este género está compuesto por 172 especies de perennes robustas, que crecen desde el Mediterráneo hasta Asia Central. *F. assa-foetida* es nativa de las zonas costeras y rocosas de Irán. Se las conoce como hinojos gigantes a causa de su parecido con las especies de *Foeniculum* (véase p. 128) y muchas tienen un aroma desagradable. Hace tiempo que *F. assa-foetida* y *F. gummosa* fueron importadas por su resina: la primera sufría impuestos en Alejandría (siglo II d.C.) y la segunda se menciona como ingrediente del incienso de Moisés.



Ferula assa-foetida (asa fétida)
Perenne gigante de rizoma grueso y hojas grandes finamente divididas que tiene un aroma desagradable parecido al ajo. Durante el 5to. año suelen aparecer flores diminutas, seguidas de semillas pequeñas, después de lo cual la planta muere. A 2 m; E 1,5 m.

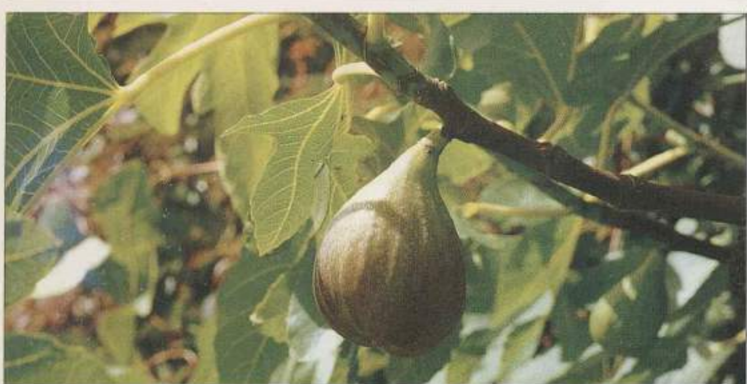
FICUS

Este género amplio está compuesto por unas 800 especies de árboles, arbustos, lianas, epífitas y semiepífitas tropicales y subtropicales. Actualmente, *F. carica* es común en todas las zonas mediterráneas; es oriunda de Asia suroccidental. Las flores están completamente ocultas dentro de un receptáculo carnoso, entre redondo y con forma de pera, que tiene una diminuta abertura que permite el acceso de avispas polinizadoras. La higuera era sagrada para los romanos, ya que dio cobijo a la loba que amamantó a Rómulo y Remo.

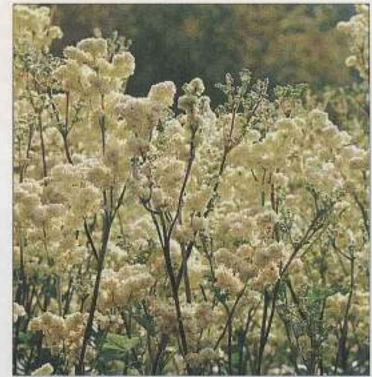


Ficus carica (higuera)
Árbol caduco pequeño o arbusto extenso de hojas lobuladas palmeadas de hasta 20 cm de largo y frutos en forma de pera, de 5-8 cm de largo, que se vuelven entre verde y marrón púrpura cuando maduran. A 10 m; E 5 m.

véase *Chamaelirium luteum*, p. 258
véase *Eclipta prostrata*, p. 122
véase *Baptisia*, p. 92
véase *Gelsemium sempervirens*, p. 132
véase *Chamaelirium luteum*, p. 258
ARTEMISA, véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
HINOJO, véase *Foeniculum vulgare*, p. 128
véase *Trigonella foenum-graecum*, p. 214
Tanacetum vulgare, var. *crispum*, véase *TANACETUM*, págs. 208-209
MATRICARIA, véase *TANACETUM*, págs. 208-209



***Ficus carica* 'Brown Turkey'**
Cultivar temprano prolífico, más resistente que la especie y frutos grandes marrones en forma de pera. En las regiones frías prospera cultivada contra un muro o en recipientes, que pueden llevarse a cubierto en invierno. A 2,5-3 m; E 4-5 m.



***Filipendula ulmaria* 'Flore Pleno'**
Este cultivar tiene flores duraderas dobles, más valiosas como plantas de jardín y para cortar. A 60 cm-1,2 m; E 45 cm.



***Filipendula ulmaria* 'Variegata'**
Las hojas de este cultivar tienen manchas amarillas irregulares, que se vuelven color crema al principio de la floración. A 60 cm; E 30 cm.

FILIPENDULA

Este género está compuesto por 10 especies de perennes resistentes, de floración primaveral y veraniega, que crecen en la mayoría de los suelos, o en los pantanosos, de Europa, América del Norte y las regiones templadas de Asia. Diversas especies son ornamentales populares, en especial para plantar junto al agua. *F. ulmaria* tiene un rizoma aromático y el follaje libera un aroma a gaulteria cuando se tritura.



Filipendula ulmaria (reina de los prados)
Perenne resistente herbácea, de hojas irregularmente pinnadas. Desde mediados de verano hasta principios de otoño aparecen capítulos grandes de flores blanco cremosas y aroma a almendras. A 60 cm-1,2 m; E 45 cm.

FOENICULUM

Una sola especie de esta perenne resistente crece en la Europa mediterránea y en Asia, en terrenos yermos y sitios secos y soleados, en especial en las zonas costeras. Está extensamente aclimatada en otras regiones, especialmente en Australia. Desde la época clásica se ha cultivado el hinojo como hortaliza y hierba. Bajo Carlomagno (742-814) se extendió por Europa central y septentrional. Se cultivaba en las granjas imperiales. Todas las partes son aromáticas y tienen un aroma y sabor anisado. Como ornamental proporciona un centro de atención.



Foeniculum vulgare (hinojo)
Bienal o perenne elegante y alta de tallos huecos y follaje lustroso y pinnado, dividido en folíolos parecidos a hilos. En verano aparecen umbelas de flores diminutas amarillo apagadas, seguidas de semillas gris marrones. A 2 m; E 45 cm.



***Filipendula ulmaria* 'Aurea'**
En esta variedad, el follaje nuevo es amarillo y se vuelve verde pálido dorado en verano. Es menos vigoroso que la especie y se abrasa a pleno sol. A 30-45 cm; E 30 cm.



Foeniculum vulgare* var. *dulce (hinojo dulce)
Las bases bulbosas de los tallos de esta variedad se consumen como hortaliza. Es más pequeña que la especie. A 60 cm; E 45 cm.

***Foeniculum vulgare* 'Purpureum'**
Esta variedad tiene un follaje marrón oscuro y es un poco más resistente que la especie. A 1,2-1,5 m; E 45 cm.

EQUISETO MENOR, véase *Equisetum arvense*, p. 123
AMAPOLA, véase *Papaver rhoeas*, p. 171
HIGUERA, véase *Ficus carica*, p. 127
ESCROFULARIA, véase *Scrophularia*, p. 201
véase *Piscidia piscipula*, p. 330
CARDO CORREDOR, véase *Eryngium foetidum*, p. 124
LINO, véase *Linum usitatissimum*, p. 152
HINOJO, véase *Foeniculum vulgare* var. *dulce*, arriba
VERÓNICA, véase *Veronica officinalis*, p. 218
véase *Cimicifuga foetida*, p. 107
DIGITAL, véase *Digitalis*, p. 118

FORSYTHIA

Este género está compuesto por siete especies de arbustos caducos, que crece sobre todo en el este asiático y sólo una especie en el sudeste de Europa. En el siglo XIX se comenzaron a cultivar las campanitas chinas y se hicieron populares por su despliegue de flores amarillas. *F. suspensa* es tanto un arbusto de jardín como una hierba medicinal china. Es una progenitora de *F.* x *intermedia*, uno de los arbustos más cultivados. Le debe su nombre a William Forsyth, jardinero del palacio de Kensington, Londres.



Forsythia suspensa
Arbusto caduco de ramas arqueadas y hojas sencillas, a veces trilobulares o trifoliadas y dentadas, de 5-10 cm de largo. Unas flores amarillo brillante en primavera preceden a frutos leñosos. A y E 2,5-3,5 m

***



Forsythia suspensa* f. *atrocaulis
Esta planta es más llamativa que la especie, de tallos jóvenes rojos oscuros y flores más grandes amarillo pálidas. *F. s.* 'Nymans' es una mutación de esta forma, con flores más grandes y más abiertas. A y E 3,5 m.

***



***Fragaria vesca* 'Fructu Albo'**
Este cultivar produce fresas alpinas blancas poco comunes, que tienen el mismo sabor que las variedades rojas. Se supone que son menos atractivas para los pájaros. A 25 cm; E 20 cm.

***



***Fragaria vesca* 'Multiplex'**
Un cultivar ornamental de flores blancas dobles y frutos rojos. A 25 cm, E 20 cm.

***

FRAGARIA

Este género está compuesto por unas seis especies de perennes de desarrollo bajo, ampliamente distribuida por las regiones templadas septentrionales. Las fresas alpinas son cultivares de *F. vesca*, que crece en los bosques y las praderas de Europa, Asia occidental y América del Norte. Sus frutos son más pequeños y aromáticos e incluyen *F. v.* 'Alexandria', y *F. v.* Solemacher'. *F.* x *ananassa*, la fresa cultivada, se desarrolló en el siglo XVIII cruzando las especies americanas *F. chiloensis* con *F. virginiana*.



Fragaria vesca (fresa silvestre)
Perenne de tallos rastreros largos que arraigan en los nudos y hojas trifoliadas con flósculos dentados ovados, de hasta 6 cm de largo. Las flores de 5 pétalos tienen centros amarillos. Los frutos rojo brillantes tienen las semillas incrustadas en la piel. A 25 cm, E 20 cm.

***

FRAXINUS

Este género está compuesto por 65 especies de árboles mayormente caducos, que crecen en todas las regiones templadas del hemisferio norte. *F. ornus* crece en los bosques del sur de Europa y Asia occidental. La mayoría de los fresnos es de crecimiento rápido y toleran una gama amplia de condiciones. Tienen hojas pinnadas y flores inconspicuas, salvo los así llamados «fresnos floridos». Éstos comprenden cierto número de especies ornamentales, como *F. ornus*, que produce panículas de vistosas flores blancas.



Fraxinus ornus (orno)
Árbol pequeño, resistente y caduco, de copa redondeada y corteza lisa gris. Tiene hojas pinnadas divididas verde opacas y, a finales de primavera, panículas densas de flores blanco cremoso intensamente perfumadas. A 5-10 m, E 3-5 m.

***

INCIENSO, véase *Boswellia sacra*, p. 95
AZUFAIFO, véase *Ziziphus jujuba*, p. 223
DAMASQUINA, véase *Tagetes patula*, p. 207
PEREJIL, véase *Petroselinum crispum* 'Italian', p. 174
ACEDERA FRANCESA, véase *Rumex scutatus*, p. 194
ESTRAGÓN, véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
véase *Chionanthus virginicus*, p. 107
véase *LAVANDULA*, págs. 148-149

FRITILLARIA

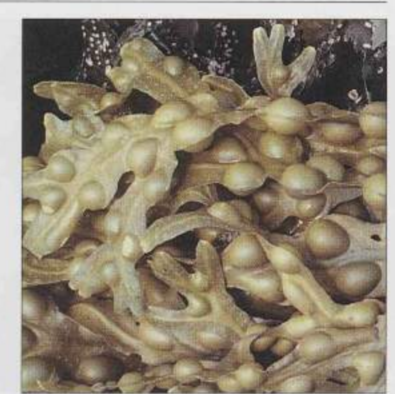
Este género está compuesto por unas 100 especies de perennes bulbosas resistentes y semirresistentes, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales. *F. verticillata* es nativa de las zonas boscosas y las praderas de Asia Central y Siberia occidental. La mayoría de las especies florecen en primavera y se vuelven inactivas en verano. Su tamaño varía entre las alpinas diminutas y la vigorosa corona imperial (*F. imperialis*). *Fritillaria* deriva del griego *fritillus*, «cubilete», y se refiere a las motas cuadrangulares.



Fritillaria verticillata
Perenne resistente bulbosa de bulbos globosos de hasta 4 cm de diámetro y hojas en espiral, estrechas y lanceoladas, de extremos similares a zarcillos. En primavera aparecen flores color crema en forma de campanilla con dibujos que van del verde al marrón. A 20-60 cm; E 8-10 cm.

FUCUS

Este género está compuesto por seis especies de algas marinas. Crecen de manera extensa en las aguas poco profundas y las costas del hemisferio norte, donde suele formar zonas bien demarcadas. *F. vesiculosus*, que crece en las costas atlánticas, el canal de la Mancha, el Mar del Norte y el Báltico, tiene vejigas de aire conspicuas, dispuestas en grupos de dos o tres en los frondes. En el Atlántico cubren una gran superficie llamada Mar de los Sargazos, de ahí su nombre.



Fucus vesiculosus (sargazo vejigoso)
Alga marina coriácea y marrón, de frondes ramificados tipo faja, bífidos en los extremos, con un nervio central grueso y bordes lisos. A 15 cm-1 m; E 7,5-50 cm.

FUMARIA

Este género está compuesto por 55 especies de anuales, a menudo trepadoras o enredaderas, que se extienden por toda Europa hasta Asia Central y en las mesetas de África oriental. *F. officinalis* se extiende por toda Europa hasta Irán y está aclimatada en América del Norte. Las fumarias están relacionadas con las amapolas y también contienen alcaloides, aunque en proporciones menores. *Fumaria* proviene del latín *fumus*, «humo», y se refiere a una leyenda que cuenta que la planta nació de vapores terrestres, o al humo irritante que produce quema.



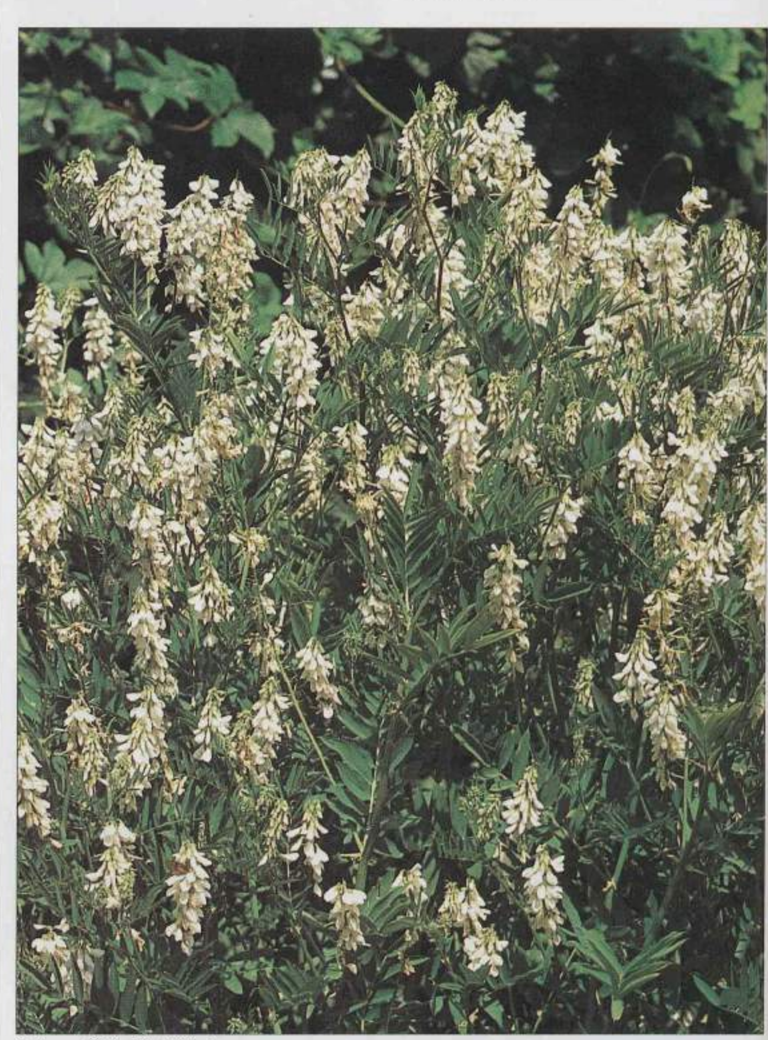
Fumaria officinalis (fumaria)
Anual variable autofertilizante, de tallo trepador y hojas pequeñas verde grisáceas. Desde mediados de verano hasta finales de otoño aparecen flores carnosas, rosa violáceas de extremos rojos oscuros en racimos. A y E 15-30 cm.

GALEGA

Este género está compuesto por unas seis especies de perennes, que crece en Europa central y meridional, Asia occidental (*G. officinalis*) y África occidental tropical. Algunas especies se cultivan por sus hojas bonitas y pinnadas y sus espigas de flores tipo guisante de olor. Cuando se roza el follaje, despide un olor desagradable. El nombre *Galega* proviene del griego *gala*, «leche», porque se dice que estas plantas aumentan la lactancia.



Galega officinalis (ruda cabruna)
Perenne arbustiva de hojas pinnadas. En verano aparecen flores que van del azul lavanda al blanco de estándares de 1cm de largo, que surgen de racimos axilares, seguidos de bayas de hasta 5cm de largo. A 1-1,5 m; E 60 cm-1 m.



***Galega officinalis* 'Alba'**
Un cultivar popular de flores blancas. A 1-1,5 m; E 60 cm-1 m.

FRITILARIA, véase *Fritillaria*, arriba
véase *SALVIA*, págs. 196-197
FUMARIA, véase *Fumaria officinalis*, arriba

GALANGA, véase *Alpinia galanga*, p. 82; *Alpinia officinarum*, p. 235
véase *Ferula gummosa*, p. 282
VALERIANA, véase *Valeriana officinalis*, p. 217

PERIFOLLO OLOROSO, véase *Myrrhis odorata*, p. 162

GALIUM

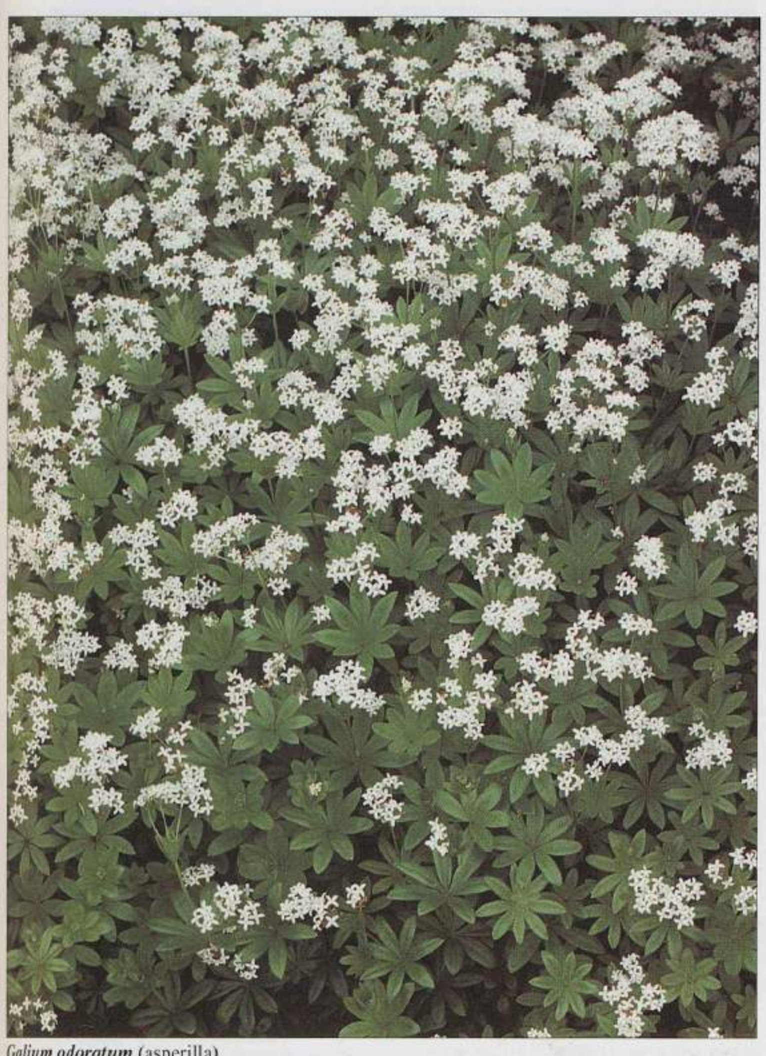
Este género cosmopolita está compuesto por unas 400 especies de anuales y perennes. *G. aparine* es una maleza común de toda Europa y Asia septentrional y occidental. La especie de jardín más conocida es *G. odoratum*, que también crece en Siberia y África septentrional. En zonas sombreadas es un buen tapizante. *G. verum* está muy extendida en las praderas desde Asia occidental hasta América del Norte. El nombre *Galium* proviene del griego *gala*, «leche», porque hay diversas especies que sirven para cuajar la leche en la industria quesera.



Galium aparine
Anual, trepadora, de hojas elípticas y flores diminutas blanco-verdosas durante primavera y verano, seguidas de frutos globosos, verde-purpúreas. A 1,2 m, E hasta 3 m.



Galium verum (galio)
Perenne de rizoma delgado rastrero, tallos cuadrangulares y espirales de 8-12 hojas pequeñas lineales. En verano aparecen panículas de pequeñas flores amarillo brillante con aroma a miel. A 15 cm-1 m; E indefinida.



Galium odoratum (asperilla)
Perenne rizomatosa extensamente rastrera de tallos cuadrangulares y espirales de hojas lanceoladas de hasta 4 cm de largo. A principos de verano aparecen flores fragantes, blanco puro y en forma de estrella, en cimas. A 50 cm; E indefinida.

GANODERMA

Este género está compuesto por 50 especies de hongos saprofíticos de horquilla, que crecen en la mayoría de las regiones, especialmente en los trópicos. Obtienen nutrientes de la leña y crecen sobre árboles muertos o ejemplares vivos, provocando una descomposición severa de la médula. Los hongos que descomponen la leña juegan un papel importante en los ecosistemas boscosos. *G. lucidum* está ampliamente extendido en las zonas cálidas y templadas y crece en la base de los robles y otros árboles caducos.



Ganoderma lucidum
Hongo anual de horquilla de cuerpo frutante grueso, con tallo y en forma de abanico (hongo). La cara superior es brillante, con zonas amarillas y rojas oscuras. En verano libera esporas de color del óxido desde la cara inferior. A y E 15-30 cm.

GARDENIA

Este género está compuesto por unas 200 especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en las regiones tropicales de África y Eurasia. *G. augusta*, nativa de las zonas boscosas del sur de China, se cultiva extensamente por su follaje elegante y flores fragantes. En Oriente se la conoce como la «hierba de la felicidad,» ya que mejora el funcionamiento del hígado, que a su vez libera las emociones bloqueadas. *Gardenia* debe su nombre al Dr. Alexander Garden (1730-1791), un médico escocés corresponsal de Linneo.



Gardenia augusta (gardenia)
Arbusto siempreverde de hojas lustrosas elípticas y flores blancas cerosas de fragancia intensa de 7 cm de ancho, que aparecen en verano, seguidas de frutos oblongos de hasta 2,5 cm de largo. Cultivadas, raramente superan el 1,5 m de altura y el 1,2 m de extensión.



***Gardenia augusta* 'Fortuniana'**
Este es un cultivar común, de flores dobles más grandes que la especie. Florece sobre todo en verano, y a este respecto difiere de *G. a. vetchiana*, que florece en invierno. A y E 60 cm-1,2 m en recipientes.

GAULTHERIA

Este género está compuesto por 150 especies de arbustos enanos, estrechamente relacionados con *Vaccinium* (véase p. 217). Crece sobre todo en los Andes, pero también en América del Norte, Asia oriental y Australasia. *G. procumbens* crece en bosques secos de América del Norte. Muchas se cultivan por su hábito pulcro, flores cerosas y frutos vistosos. Algunas son adecuadas para jardines de rocas y recipientes. *Gaultheria* debe su nombre a Jean François Gaulthier (1708-1756), médico y botánico que trabajó en Canadá.



Gaultheria procumbens
Arbusto pequeño con hojas elípticas de hasta 5 cm de largo y flores blanco-rosadas, solitarias en verano. Los frutos globosos, rojos, aromáticos permanecen todo el invierno. A 7-15 cm; E 1 m o más.

GELSEMIUM

En este género hay tres especies de arbustos enredadera siempreverdes, que crecen en América y el sudeste asiático. *G. sempervirens* que crece en zonas boscosas desde EE. UU. hasta Guatemala, tiene un amplio cultivo como ornamental en regiones cálidas o a cubierto y se convierte en un ejemplar elegante cultivado sobre una pared o una espaldera. Es la flor del estado de Carolina del Sur. *Gelsemium* proviene del italiano *gelsomino*, «jazmín», y se refiere a las flores tipo jazmín.



Gelsemium sempervirens (falso jazmín)
Trepadora siempreverde de tallos enrollados y hojas brillantes lanceoladas. En verano aparecen flores fragantes amarillas en forma de embudo, seguidas de cápsulas de dos valvas que contienen semillas aplanadas. A 6 m.

GENISTA

En este género hay unas 85 especies de arbustos y sólo se diferencia de *Cytisus* en algunos detalles anatómicos. Las retamas aparecen en Europa, África septentrional y Asia occidental y, en muchos casos, tienen espinas. *G. tinctoria*, que crece en las praderas de Europa y Asia occidental, se solía cultivar por el tinte obtenido de sus flores amarillas. Al mezclarla con glasto (*Isatis tinctoria*, véase p. 144) produce el verde de Kendal, el color que se utiliza para teñir telas de lana, y también el verde de Lincoln, el color que llevaba Robin Hood.



Genista tinctoria (retama de los tintoreros)
Arbusto variable, caduco y sin espinas de hojas verde brillante, sin pedúnculo y lanceoladas de hasta 2,5 cm de largo. En verano aparecen flores amarillas tipo guisante de olor de 1cm de largo, en espigas hojosas en el extremo de las ramas. A y E 1 m.

GENTIANA

En este género cosmopolita hay unas 400 especies de perennes, anuales y bienales. *G. lutea* es nativa de las praderas y zonas boscosas de Europa; *G. macrophylla* y *G. scabra* crecen en el norte y el este de Asia. Se cultivan muchos tipos de gencianas por sus flores en forma de embudo, que en algunas especies son azul brillantes y en otras blancas, amarillas o púrpura brillante. *Gentiana* debe su nombre al rey Gentius de Illyria (alrededor de 500 a.C), al que se le atribuye el descubrimiento de los usos medicinales de *G. lutea*.



Gentiana lutea (genciana amarilla)
Perenne robusta de tallos robustos huecos y hojas basales ovadas y anchas de hasta 30 cm de largo. En verano aparecen ramilletes de 3-10 flores amarillas de tubos cortos en las axilas. A 1-2 m; E 60 cm.

GARDENIA, véase *Gardenia augusta*, p. 131
AJO, véase *ALLIUM*, págs. .80-81
ALIARIA, véase *Alliaria petiolata*, p. 79
véase *Liatris spicata*, p. 151
GENCIANA, véase *Gentiana*, arriba
MANZANILLA, véase *Matricaria recutita*, p. 156
CAMEDRIO, véase *Teucrium*, p. 210



Gentiana macrophylla
Perenne vertical de rizoma grueso y hojas puntiagudas, verde pálidas lanceoladas, de 20-40 cm de largo. Durante el verano aparecen flores violeta azuladas en ramilletes densos a partir de las axilas superiores. A 40-70 cm; E 60 cm.



Gentiana scabra
Perenne de tallos hojosos y pares de hojas desde ovadas a lanceoladas de tres venas, que miden hasta 3,5 cm de largo. A partir del verano aparecen flores azul profundo a menudo moteadas en ramilletes terminales o pares de axilas. A 30 cm; E 20 cm.

GERANIUM

En este género hay unas 300 especies de perennes, con algunas anuales y subarbustos, extensamente distribuidas por las regiones templadas; *G. maculatum* crece en el noreste de EE. UU.; *G. robertianum* es común en Europa, el este de EE. UU., el noroeste de África y el oeste de Asia. Los geranios son plantas de jardín populares, de hojas bonitas y flores pequeñas de venas delicadas de larga duración. Los pelargonios, que también se conocen como «geranios» (véase *Pelargonium*, pp. 172-173), tienen usos diferentes.

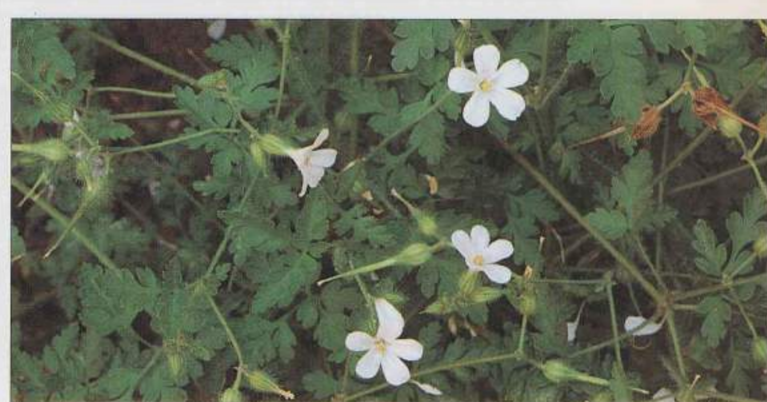


Geranium maculatum
Perenne que forma matas de rizoma compacto y hojas palmeadas profundamente divididas, de hasta 20 cm de ancho. En verano, flores rosadas en forma de platillo preceden a frutos picudos de 2,5 cm de largo. A 75 cm; E 45 cm.



Geranium maculatum f. *albiflorum*
Este cultivar es parecido a la especie pero tiene flores blancas de 2,5-4 cm de ancho, que aparecen desde finales de primavera hasta finales de verano. A 75 cm; E 45 cm.

Geranium robertianum
Anual o bienal fétida de tallos velludos a menudo matizados de rojo y hojas palmeadas profundamente divididas. Desde principios de verano hasta finales de otoño aparecen flores rosado profundo de 1cm de ancho. A y E 50 cm.



Geranium robertianum **'Celtic White'**
Este es un cultivar más pequeño de flores blancas que *G. m.* 'Album'. Tiene flores blanco puro más pequeñas, y su follaje es de un verde más brillante con muy poca pigmentación rojo marrón. A 25 cm; E 50 cm.

GEUM

En este género hay 65 especies de perennes, que crecen en las zonas templadas y frías. Es fácil cultivarlos en la parte delantera de las borduras o en jardines de rocas; tiene duraderas en matices de rojo y amarillo. En una época, *G. urbanum*, que crece en las regiones mediterráneas, Europa y Asia occidental, se conocía como *herba benedicta*, porque se creía que sus raíces aromáticas protegían contra el mal y los venenos: de ahí el nombre común de «hierba Benedicta».



Geum urbanum (cariofilea)
Perenne delgada de rizoma con aroma a clavo, tallos verticales y hojas pinnadas. En verano aparecen diminutas flores amarillas, seguidas de frutos matizados de violeta, cubiertos de cerdas ganchudas. A y E 20-60 cm.

GILLENIA

A este género de América del Norte pertenecen dos especies muy relacionadas de perennes rizomatosas. *G. trifoliata*, que crece en suelos ricos boscosos, es importante como hierba y extensamente cultivada como planta de jardín. *G. stipulata*, similar tanto en las propiedades como en el aspecto, crece en la naturaleza en regiones más meridionales. Se caracterizan sobre todo por el número de folíolos: tres en el caso de *G. trifoliata* y cinco en el de *G. stipulata* (los dos folíolos suplementarios son estípulas).



Gillenia trifoliata
Perenne de tallos rojo verdosos delgados y ramilletes de flores de pétalos estrechos y matizados de blanco o rosa de 1 cm de ancho, que aparecen a finales de primavera o en verano. A 1-1,2 m; E 60 cm.



***Ginkgo biloba* 'Pendula'**
Este cultivar tiene un hábito llorón. Es un ejemplar interesante e inusual para el centro de un césped, en especial cuando las hojas se vuelven amarillas en otoño. A 3 m; E 5 m.

GINKGO

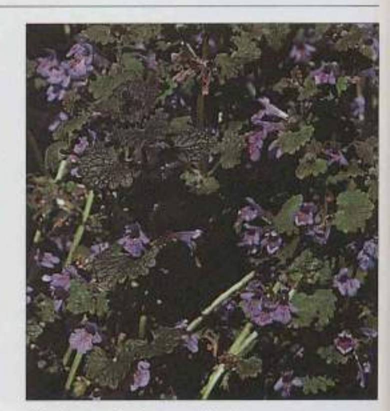
En este género hay una sola especie de árbol caduco, que crece en la naturaleza en las provincias de Zhejiang y Guizhou en China Central; no tiene parientes cercanos. *G. biloba* es rara en la naturaleza, pero hace tiempo que se cultiva como árbol sagrado en China y Japón. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas; la frutación sólo acontece cuando ambos se cultivan juntos y en veranos cálidos. El nombre proviene de la palabra japonesa *gin*, «plata», y *kyo*, «albaricoque».



Ginkgo biloba (ginkgo)
Árbol caduco de hábito cónico cuando es joven y hojas en forma de abanico de hasta 12 cm de ancho, que se vuelven amarillas en otoño. Flores diminutas femeninas a veces preceden a frutos fétidos parecidos a ciruelas, de unos 2,5 cm de largo. A 40 m; E 20 m.

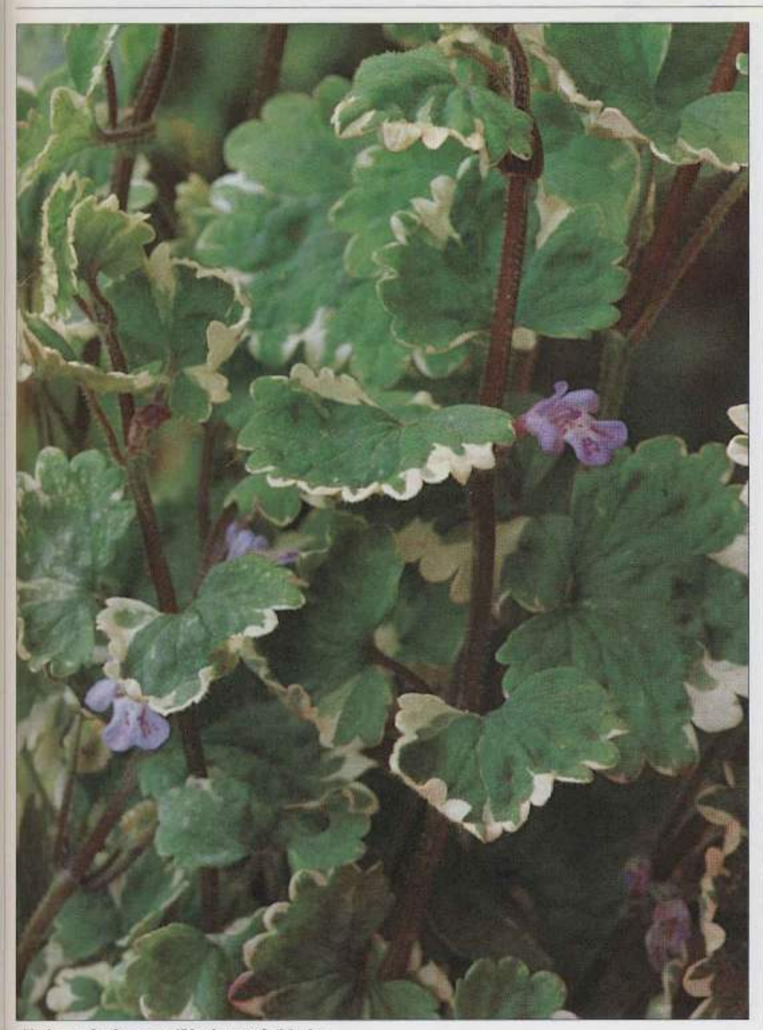
GLECHOMA

En este género hay unas seis especies de perennes eurasiáticas. *G. hederacea*, que crece en las praderas y los matorrales de bosques y seros, es una maleza común cuyo cultivo es muy popular. *G. h.* 'Variegata' se suele vender junto a plantas para parterres (a menudo como «nepeta»), como planta rastrera para barricas, jardineras de ventanas y cestas colgantes. También sirve de tapizante debajo de arbustos y setos. El nombre *Glechoma* proviene del griego *glechon*, una planta parecida a la menta.



Glechoma hederacea (hiedra terrestre)
Perenne rastrera de hojas aromáticas en forma de riñón, a menudo con matices púrpuras y bordes festoneados. En primavera y a principios de verano, aparecen flores tubulares, bilabiadas y azulvioláceas. A 15 cm; E 60 cm.

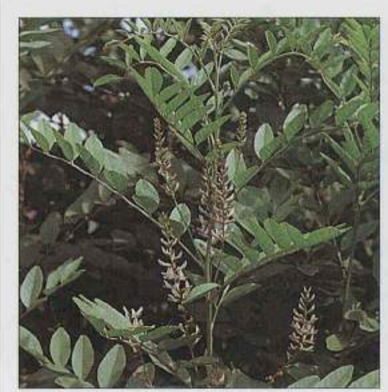
véase *Ferula*, p. 127
HISOPO GIGANTE, véase *Agastache foeniculum*, p. 75
JENGIBRE, véase *Zingiber officinale*, p. 223
GINSENG, véase *Panax ginseng*, p. 179
véase *Adenophora*, p. 74
ALCACHOFERA, véase *Cynara scolymus*, p. 115
GLORIOSA, véase *Gloriosa superba*, p. 135
RUDA CABRUNA, véase *Galega officinalis*, p. 130
JOJOBA, véase *Simmondsia chinensis*, p. 203
véase *Coptis*, p. 266
véase *ORIGANUM*, págs. 168-169



Glechoma hederacea **'Variegata'** (hiedra terrestre estriada)
Este cultivar tiene estrías blancas irregulares. Se suele cultivar como planta rastrera, pero plantada en el suelo arraigará en los nudos, formando una mata grande.
A 15 cm; E 60 cm.

GLYCYRRHIZA

En este género hay 20 especies de perennes pringosas de floración veraniega, que crecen en Eurasia, Australia y las Américas; *G. uralensis* crece en Asia Central, China y Japón. *G. glabra*, nativa de los matorrales del sudoeste asiático y las regiones mediterráneas, era una hierba importante en el antiguo Egipto, Asiria y China, pero sólo llegó a Europa en el siglo XV. Fue introducida por frailes dominicos en Pontefract, Yorkshire, Reino Unido, que se hizo famoso por las pastillas de regaliz.



Glycyrrhiza glabra (regaliz)
Perenne variable de raíces estoloníferas, tallos cubiertos de pelusilla y hojas pinnadas, que tienen 9-17 folíolos a menudo pringosos. Produce flores azul pálido o violetas tipo guisante de olor en espigas flojas, seguidas de cápsulas oblongas de hasta 3 cm de largo. A 1,5 m; E 1 m.



Glycyrrhiza uralensis
Perenne vertical de rizomas extensos ramificados y hojas pinnadas de hasta 25 cm de largo. Tiene pequeñas flores violetas en espigas compactas, seguidas de cápsulas lineales-oblongas. A 40 cm-1 m; E 30-60 cm.

GLORIOSA

En este género solían haber diversas especies de perennes tubulares, pero una clasificación reciente las ha reducido a variantes de una única especie, extendidas por África y Asia tropicales. *G. superba*, nativa de los matorrales de las sabanas y los bosques de teca, se comenzó a cultivar en 1690 y se convirtió en una ornamental exótica predilecta. Las flores pueden ser anaranjadas, amarillas, rojo oscuras o bicolores, con pétalos estrechos curvados sobre sí mismos de hasta 10 cm de largo, que suelen tener los bordes ondulados.



Gloriosa superba (gloriosa)
Trepadora de tubérculos quebradizos y tallos escasamente ramificados de hojas lustrosas ovado-lanceoladas de hasta 18 cm de largo, que acaban en un zarcillo. En verano aparecen flores de colorido variable en las axilas de las hojas. A 2,5 m; E 30-45 cm.

GNAPHALIUM

En este género cosmopolita hay unas 150 especies de anuales y perennes; está estrechamente relacionado con *Anaphalis*. *G. uliginosum* crece en suelos húmedos de Europa, Asia occidental y América del Norte. La mayoría son poco recomendables como plantas de jardín, pero algunas de las especies de Nueva Zelanda son apreciadas por los entusiastas de las plantas alpinas. El nombre *Gnaphalium* proviene del griego *gnaphalion*, «plumas suaves», y se refiere al follaje lanudo de la mayoría de las especies.



Gnaphalium uliginosum
Anual lanuda de tallos extensos y hojas gris plata sin pedúnculos de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen diminutas flores amarillo marrones en ramilletes densos terminales. A 4-20 cm; E 20 cm.

HIERBA CANA, véase *Senecio aureus*, p. 202
VARA DE ORO, véase *Solidago virgaurea*, p. 204
véase *Hydrastis canadensis*, p. 141
COLA, véase *Cola nitida*, p. 110
SAYÓN, véase *Chenopodium*, p. 106
AMOR DE HORTELANO, véase *Galium aparine*, p. 131

GOSSYPIUM

En este género hay 39 especies de anuales, perennes, arbustos, subarbustos y árboles pequeños, distribuidos a través de las regiones cálidas templadas y tropicales. *Gossypium* está estrechamente relacionada con *Hibiscus* (véase p. 138), pero es menos ornamental. Las semillas están cubiertas de pelos largos que se pueden hilar, y pelos cortos, aptos para producir felpa. Aunque son perennes, los algodoneros se suelen cultivar como anuales para reducir la incidencia de plagas y enfermedades.



Gossypium herbaceum (algodonero)
Perenne arbustivo de vida corta de hojas lobuladas de 15 cm de ancho, moteadas de glándulas aceitosas negras. En verano, flores amarillas preceden a una cápsula quebradiza, repleta de semillas cubiertas de pelusa. A 1,5 m; E 1 m.

GRATIOLA

En este género hay unas 25 especies de perennes, que crecen en todas las regiones templadas. Pocas tienen mérito como plantas de jardín, aunque *G. officinalis*, que crece en las praderas húmedas europeas, tiene flores bonitas. Es una planta sumamente venenosa y no sirve para los mismos fines que el hisopo culinario (especies de *Hyssopus*, véase p. 141). El nombre *Gratiola* proviene del latín *Gratia Dei*, «gracias a Dios», un antiguo nombre de la planta, reverenciada por sus virtudes medicinales.



Gratiola officinalis
Perenne de rizomas blancos escamosos, tallos huecos y hojas lanceoladas. En verano aparecen flores blanco amarillentas solitarias y tubulares, con dibujos púrpura rojizos, seguidas de cápsulas de semillas de cuatro valvas. A 30-60 cm; E 20-38 cm.

GUAIACUM

En este género hay seis especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en las Indias Occidentales y las regiones cálidas de América. *G. officinale*, nativa de las zonas costeras secas del sur de América Central y el Caribe, es la flor nacional de Jamaica. Actualmente es raro en la naturaleza, después de haber sido intensamente explotado durante cuatro siglos. *Guaiacum* proviene del castellano *guayaco*, que solía ser el nombre que los indios Tayno daban a la planta. El nombre común es «palo santo».



Guaiacum officinale (guayaco)
Árbol pequeño de hojas pinnadas divididas de unos 9 cm de largo. Durante la mayor parte del año aparecen ramilletes profusos de un azul profundo, de hasta 2,5 cm de ancho, seguidas de cápsulas anaranjado-amarillentas. A 5-9 m; E 7-8 m.

HAMAMELIS

En este género hay cinco especies de arbustos caducos y árboles pequeños, que se extienden a través de América del Norte, Europa y Asia oriental. *H. virginiana* crece en los bosques húmedos del sudeste de EE. UU. Las especies e híbridos de *Hamamelis* se encuentran entre los arbustos más resistentes y climáticamente tolerantes que florecen entre otoño y primavera. Se les atribuyen poderes ocultos; sus ramas, parecidas a las del avellano, se usaban para encontrar agua y oro.



Hamamelis virginiana
Arbusto o árbol pequeño de hojas ovadas, que en otoño se vuelven amarillas. Al caer las hojas, aparecen ramilletes de 2-4 flores perfumadas de pétalos arrugados y amarillos, seguidas de frutos dehiscentes. A 5 m; E 3 m.

HEDEOMA

En este género de América del Norte hay 38 especies de anuales y perennes. No tienen muchos méritos como plantas de jardín, pero se las suele ver en los de hierbas. *H. pulegioides* crece en los bosques abiertos del este de EE. UU. y en el oeste hasta ambas Dakotas. Su hábito pulcro y follaje aromático las hacen especialmente aptas para recipientes y junto a asientos y entradas. El nombre *Hedeoma* viene del griego *hedys*, «dulce», y *osme*: «perfume», referido a su follaje fragante.



Hedeoma pulegioides
Anual arbustiva de hojas pequeñas ovadas, que tienen un aroma picante mentolado. En verano aparecen flores diminutas lila pálido desde las axilas. A 10-40 cm; E 7-24 cm.

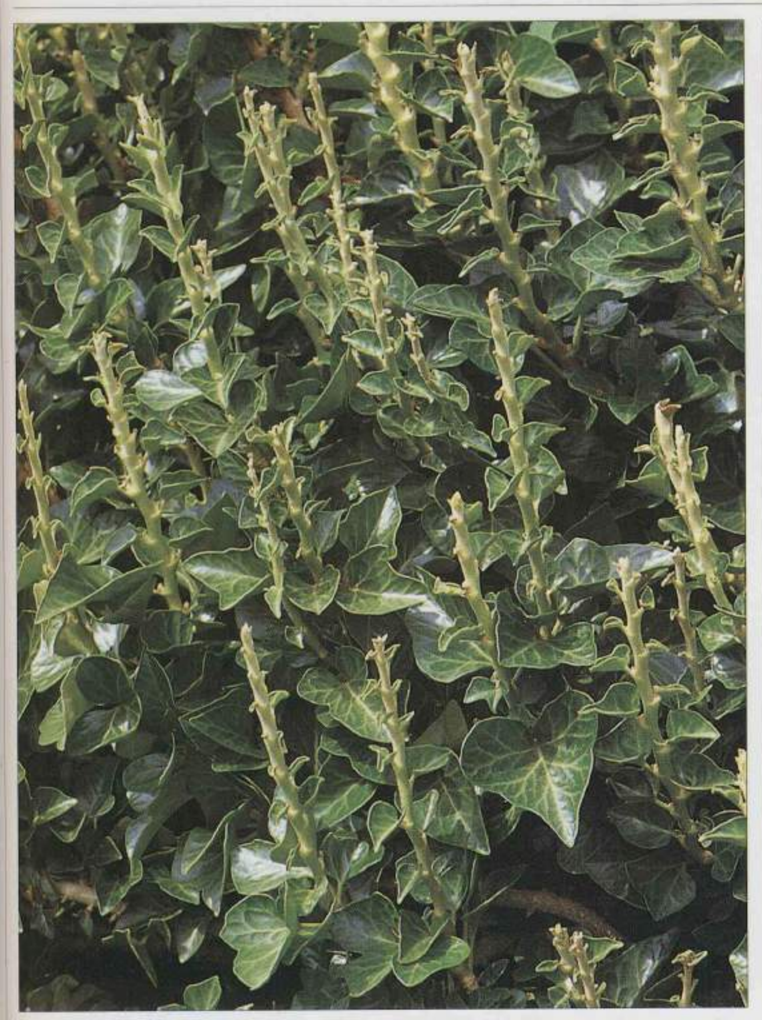
HEDERA

Este género de once especies de trepadoras y rastreras leñosas crece en Europa, Asia y África del Norte; *H. helix* es común en los setos y bosques europeos y del oeste de Asia. La hiedra era sagrada para Dionisio (Baco), el dios del vino; sujeta a la frente se suponía que evitaba la borrachera. Las coronas de hiedra simbolizan la fidelidad y formaban parte de las ceremonias matrimoniales de la antigua Grecia. La iglesia Cristiana primitiva las prohibió por paganas.



Hedera helix (hiedra)
Siempreverde trepadora o tapizante, cuyos tallos están revestidos de raíces adventicias y hojas verde oscuro. Durante el otoño aparecen flores amarillo verdosas, ricas en néctar, en las axilas de las plantas adultas, seguidas de bayas negras globosas. A 10-30 m; E 5 m.

AMOMO, véase *Amomum xanthioides*, p. 237; *Aframomum melegueta*, p. 230
ESPECIE DE BORRAJA, véase *Lithospermum*, p. 153
véase *Aegopodium podagraria*, p. 74
HIEDRA TERRESTRE, véase *Glechoma hederacea*, p. 134
CINERARIA, véase *Senecio*, p. 202
GUARANÁ, véase *Paullinia cupana*, p. 171
MUNDILLO, véase *Viburnum opulus*, p. 219
SARGAZO, véase *Sargassum fusiforme*, p. 349
véase *Acacia senegal*, p. 226
véase *Grindelia camporum*, p. 290



Hedera helix **'Erecta'**
Este es un cultivar vertical, arbustivo no trepador, similar a *H. h.* 'Congesta'
A 1 m; E 1,2 m.



Hedera helix **'Glacier'**
Un cultivar de hojas pequeñas, de dibujos marmolados gris plata y bordes blancos. Es menos resistente que la especie e ideal para recipientes. A 3 m, E 2 m.



Hedera helix **'Goldheart'**
Un cultivar trepador excelente, de hojas verde oscuro con centros amarillo brillante. A 6 m; E 3 m.

HELIANTHUS

En este género hay 67 especies de anuales y perennes altas, nativas de América del Norte y del Sur. *H. annus* fue cultivada por los pueblos nativos durante 3.000 años, antes de ser introducida en España en 1514. En el siglo XVIII comenzó el cultivo para cosechar semillas aceiteras en Alemania y Rusia; después se extendió por Europa central y el Mediterráneo. Las semillas del girasol, unas 1.000 por capítulo, están dispuestas en espirales concéntricas hiperbólicas y suelen tener listas blancas y negras.



Helianthus annuus (girasol)
Anual gigante de floración veraniega, de tallos verticales y grandes capítulos colgantes de hasta 30 cm de ancho, con flósculos marrones discales y flósculos amarillos radiales. A hasta 3 m o más; E 30-45 cm.



Helianthus annuus **'Italian White'**
Este cultivar tiene flores pequeñas de centros negros sobre plantas ramificadas. A 1,2 m; E 60 cm.



Helianthus annuus **'Teddy Bear'**
Cultivar enano de flores completamente dobles, de desarrollo menor que *H. A.* 'Flore Pleno'. A 60 cm; E 30-45 cm.

HELICHRYSUM

En este género amplio hay unas 500 especies de anuales, perennes, arbustos y subarbustos, distribuidos por Eurasia, África del Sur y Australasia; *H. italicum* proviene del sur de Europa. Muchas especies tienen follaje gris aromático y flores apergaminadas «siemprevivas». Son plantas atractivas para borduras soleadas; varias se cultivan en jardines de hierbas por su aroma y su aspecto. *Helichrysum* proviene del griego *helios*, «sol», y *chrysos*, «dorado», y se refiere al color de las flores.



Helichrysum italicum (siempreviva)
Subarbusto denso siempreverde, de hojas lineales gris plata y ramilletes de flores amarillas redondeadas en verano. Toda la planta tiene un fuerte aroma a curry, especialmente después de la lluvia. A 60 cm; E 1 m.

TRAGACANTO, véase *Astragalus gummifer*, p. 245
EUCALIPTO, véase *Eucalyptus*, p. 125
HASHISH, véase *Cannabis sativa*, p. 99
MARJOLETO, véase *Crataegus laevigata*, p. 112
PENSAMIENTO, véase *Viola tricolor*, p. 220
BRECINA, véase *Calluna vulgaris*, p. 98
CICUTA, véase *Conium maculatum*, p. 111
CÁÑAMO, véase *Apocynum cannabinum*, p. 85; *Cannabis sativa*, p. 99
EUPATORIO, véase *Eupatorium cannabinum*, p. 126
BELEÑO, véase *Hyoscyamus niger*, p. 141
HENNA, véase *Lawsonia inermis*, p. 150

HEPATICA

En este género hay 10 especies de perennes pequeñas, que se extienden por las regiones septentrionales templadas; *H. nobilis* es nativa de los suelos ricos boscosos de Europa. Son deliciosas para jardines de rocas o en recipientes; a principios de primavera aparecen flores tipo anémona. El nombre *Hepatica* proviene del griego *hepar*, «hígado» y se refiere a la forma y el color de las hojas, similares al hígado. La *Doctrine of Signatures* indica que son aptas para las dolencias del hígado.



Hepatica nobilis (hepática)
Perenne variable semi siempreverde de rizoma grueso, hojas trilobuladas, cuyas caras inferiores son sedosas, velludas y suelen ser de color púrpura; las flores van del púrpura azulado al blanco o al rosa y miden 2,5 cm de ancho. A 8 cm; E 10-12 cm.



***Hepatica nobilis* 'Rubra Plena'**
Este cultivar tiene flores delicadas y dobles rosadas, que, al igual que la especie, aparecen cuando surgen las hojas nuevas. Es menos vigorosa que la especie y requiere un cultivo cuidadoso. A 8 cm, E 10-12 cm.

HERACLEUM

En este género hay 70 especies de anuales, bienales y perennes, distribuidas por las regiones templadas septentrionales y en montañas tropicales; *H. sphondylium* crece en Europa, Asia y el noroeste de África. En Europa oriental el follaje se deja fermentar para hacer una cerveza, conocida como *Parst* o *Bartsch*. Los pedúnculos se destilan solos o con arándanos para hacer un licor. El nombre *Heracleum* proviene del griego *herakleia*, «en honor a Hércules» y se refiere al gran tamaño de algunas de las especies.



Heracleum sphondylium (branca ursina falsa)
Bienal variable y gruesa, de tallos huecos y hojas rugosas y pinnadas de hasta 60 cm de largo. En verano aparecen flores blancas o rosadas en umbelas de hasta 20 cm de ancho, seguidas de frutos marrón pálido. A 2 m; E 1,2 m.

HEUCHERA

En este género hay unas 50 especies de perennes, distribuidas por América del Norte y México. *H. americana*, nativa del centro y el este de los EE. UU., fue introducida en Europa desde América del Norte en 1656. Hay diversas especies lo bastante bonitas como para cultivarlas como ornamentales: tienen hojas anchas y elegantes y flores delicadas, de buen efecto en grandes cantidades. *Heuchera* debe su nombre a Johann Heinrich von Heucher (1677-1747), que fue profesor de medicina en Wittenberg.



Heuchera americana
Perenne de hojas redondas o en forma de corazón, con dibujos marmolados marrones en primavera. A finales de primavera y en verano aparecen flores pequeñas púrpura verdosas en panículas largas. A 30 cm-1 m; E 30-45 cm.

HIBISCUS

En este género hay unas 220 especies de anuales, perennes, subarbustos, arbustos y árboles, que crecen en las regiones cálidas templadas y tropicales; *H. sabdariffa* crece en suelos arados de África y Eurasia tropical. *H. rosa-sinensis* es oriunda de China. Sus flores características, con su columna sobresaliente de estambres y estilo, se han convertido en símbolo de sitios exóticos, como Hawai y son importantes en las ceremonias de devoción hindúes, ya que son sagradas para Ganesh, el dios elefante.



Hibiscus rosa-sinensis (rosa de china)
Arbusto denso siempreverde de hojas ovadas anchas de hasta 8 cm de largo y numerosas carmesíes, de corta duración, que miden 7-10 cm de ancho. A y E 1,5-3 m.



***Hibiscus rosa-sinensis* 'Cooperi'**
Este cultivar se remonta a la época victoriana. Tiene hojas más estrechas, con estrías blancas y rosadas. A y E 1,5-3 m.

CARIOFILEA, véase *Geum urbanum*, p. 134
RUDA, véase *Ruta graveolens*, p. 195
véase *Geranium robertianum*, p. 133

BRANCA URSINA FALSA, véase *Heracleum sphondylium*, arriba
ACEBO, véase *Ilex*, p. 142

MALVAROSA, véase *Alcea rosea*, p. 78
véase *Hierochloë odorata*, p. 139
MADRESELVA, véase *Lonicera japonica*, p. 153

LÚPULO, véase *Humulus lupulus*, p. 140
MARRUBIO, véase *Marrubium vulgare*, p. 156
véase *Epimedium sagittatum*, p. 123



Hibiscus sabdariffa
Perenne de base leñosa, tallos espinosos y hojas palmeadas-lobuladas de hasta 15 cm de largo y flores amarillo pálido ocasionalmente rosadas. El cáliz se vuelve rojo brillante al desarrollarse las cápsulas. A 2,5 m; E 2 m.

HORDEUM

En este género hay unas 20 especies de hierbas anuales y perennes, distribuidas a través de las regiones templadas septentrionales y América del Sur. En general, *H. vulgare* sólo se encuentra en la naturaleza escapada del cultivo. Plinio se refirió a la cebada como «el alimento humano más antiguo», una parte esencial de la fabricación del pan y la cerveza. Es uno de los granos más resistentes y crece con éxito en partes de Alaska, Siberia, Laponia y especialmente en Tíbet, donde es el alimento básico.



Hordeum vulgare (cebada)
Hierba anual de hojas verde pálido y 6 hileras de flores en espigas cilíndricas de hasta 10 cm de altura. Las semillas están cubiertas de una bráctea membranosa parecida a una escama. A 50-90 cm; E 30 cm.

HIERACIUM

En este género complejo hay 250-260 especies, distribuidas por Europa, Asia del Norte y Occidental, África del Noroeste y América del Norte. *H. pilosella* es nativa de los sitios secos y herbosos de Europa. En muchos casos las especies son grupos de microespecies, capaces de producir semillas viables sin fertilización. La mayoría de las velosillas son tipo maleza, pero algunas se cultivan en los jardines de rocas. *Hieracium* proviene del griego *hierakion*, un nombre dado a diversas especies similares al diente de león.



Hieracium pilosella (pelosilla)
Perenne velluda que forma rosetas. Las hojas elípticas de unos 7 cm de largo tienen las caras inferiores blancas y afelpadas. Desde finales de primavera hasta otoño aparecen flores amarillas de 3 cm de ancho. A 5-30 cm; E indefinida.

HOUTTUYNIA

En este género hay una única especie de acuática ribereña perenne, nativa de Japón, China, Laos y Vietnam. *H. cordata* está ampliamente cultivada como ornamental para suelos mojados y aguas poco profundas. En condiciones ideales es invasiva, y constituye un tapizante excelente. La planta completa tiene un aroma poco común a naranja-cilantro, especialmente intenso en los rizomas. *Houttuynia* debe su nombre a Maarten Houttuyn (1720-1794), un famoso médico y naturalista holandés.



Houttuynia cordata
Perenne aromática rizomatosa, de tallos verticales ramificados y hojas puntiagudas púrpura verdosas. En verano aparecen flores insignificantes, rodeadas de 4-8 brácteas blancas en cabezuelas cónicas. A 15-60 cm; E indefinida.

HIEROCHLOË

En este género hay 15 especies de hierbas fragantes perennes, que crecen sobre todo en las regiones templadas. *H. odorata* crece en lugares húmedos y herbosos en las regiones más frías de ambos hemisferios. *Hierochloë* está estrechamente relacionada con el género *Anthoxanthum* (véase p. 85), con el que comparte el mismo olor característico a paja recién cortada cuando se seca. *Hierochloë*, se quemaba en Nuevo México como incienso.



Hierochloë odorata
Perenne vigorosa, caduca, que forma matas de hojas puntiagudas, lineales de 0,5 cm de ancho. En primavera aparecen panículas piramidales de espiguillas ovadas marrones. A 25-50 cm; E 40-60 cm.



***Houttuynia cordata* 'Chameleon'**
Un cultivar más colorido que *H. C.* 'Variegata'. Las hojas tienen dibujos irregulares amarillos y rosado brillantes. A 15-60 cm; E indefinida.



***Houttuynia cordata* 'Flore Pleno'**
Este cultivar es parecido a la especie, pero tiene brácteas blancas más numerosas en las cabezuelas. A 15-60 cm; E indefinida.

véase *Collinsonia canadensis*, p. 110
CASTAÑO DE INDIAS, véase *Aesculus hippocastanum*, p. 75
MASTRANZO, véase *MENTHA*, págs.158-159; *Monarda*, p. 160
RÁBANO RUSTICANO, véase *Armoracia rusticana*, p. 87
EQUISETO, véase *Equisetum arvense*, p. 123
CINOGLOSA, véase *Cynoglossum officinale*, p. 115
SIEMPREVIVA, véase *Sempervivum*, p. 202

HUMULUS

En este género hay dos especies de perennes trepadoras, distribuidas por las regiones septentrionales templadas; *H. lupulus* crece en Europa, Asia Occidental y América del Norte. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas. Desde el siglo IX, el uso del lúpulo en la fabricación de la cerveza se hizo popular, gracias a sus cualidades de preservación y reemplazando las hierbas amargas, tales como *G. hederacea*. Enrique VI y Enrique VIII de Inglaterra lo prohibieron como «maleza malsana».



Humulus lupulus (lúpulo)
Trepadora herbácea enrollada de tallos cerdosos y hojas dentadas de 3-5 lóbulos de hasta 15 cm de largo. Las flores masculinas diminutas son redondas y crecen en ramilletes ramificados; las femeninas más grandes aparecen sobre «estróbilos» debajo de brácteas verdes blandas. A 3-6 m.



***Humulus lupulus* 'Aureus'**
Este cultivar tiene follaje amarillo verdoso y se encuentra entre las mejores trepadoras de hojas doradas, con poca o ninguna tendencia a abrasarse al sol. A 3-6 m.

HYDNOCARPUS

En este género hay unas 35 especies de árboles siempreverdes entre medianos y grandes, y crecen en el subcontinente Índico y Malasia. Pertenece a las Flacourtiáceas, que comprende unas 1.250 especies en total. *H. kurzii*, nativa de los bosques húmedos del sudeste asiático, es una de las pocas especies importantes de la familia. «Chaulmoogra», la palabra bengalí que designa la hierba utilizada para curar la lepra, es el nombre común que también se usa para *H. wightiana* y *H. anthelmintica*.



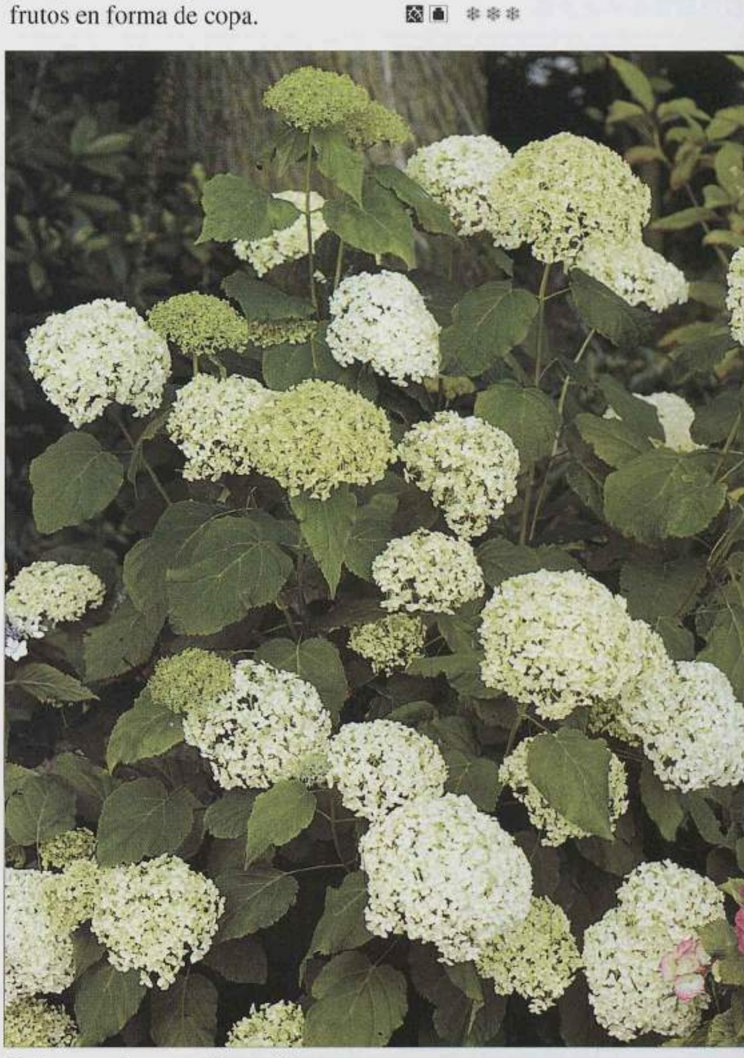
Hydnocarpus kurzii (chaulmoogra)
Árbol grande cuyo tronco mide hasta 1,2 m de diámetro y hojas lanceoladas coriáceas de unos 22 cm de largo. En verano aparecen flores masculinas y femeninas respectivamente, seguidas de bayas redondas que contienen 12-18 semillas en un pulpa aceitosa. A 20-30 m; E 15 m.

HISOPO, véase *Hyssopus officinalis*, p. 141

HYDRANGEA

En este género hay unas 100 especies de arbustos, árboles pequeños y trepadoras de raíz caducas y siempreverdes; crecen en China, Japón, el Himalaya, Indonesia y América del Sur y del Norte; *H. arborescens* es nativa del este de EE. UU. Muchas hortensias se cultivan por sus ramilletes florales vistosos. Los cultivares tiene una gran proporción de flores estériles, cuyos sépalos tienden a ser más grandes. El nombre *Hydrangea* proviene del griego *hydor*, «agua», y *angos*, «jarra» y se refiere a los frutos en forma de copa.

Hydrangea arborescens
Arbusto abierto caduco de hojas dentadas de hasta 18 cm de largo. En verano aparecen flores blancuzcas fértiles y flores blanco cremoso estériles en corimbos de 5-15 cm de ancho. A 1-3 m; E 1,2-2 m.



***Hydrangea arborescens* 'Annabelle'**
Las cabezuelas de este cultivar son aún mayores que las de *H. a.* 'Grandiflora': alcanzan hasta 30 cm de ancho. A 1-3 m; E 1,2-2 m.

HYDRASTIS

En este género hay dos especies de perennes rizomatosas que crecen en la región noroeste de América del Norte (*H. canadensis*) y Japón. *Hydrastis* comparte los mismos hábitats que el ginseng americano (*Panax quinquefolius*, p. 170); por ello, los excavadores de «seng» aumentan sus ganacias recogiendo plantas de *Hydrastis*. *H. canadensis* es escasa y difícil de cultivar.



Hydrastis canadensis
Perenne de rizoma grueso amarillo y hojas palmeadas profundamente dentadas. A finales de primavera aparecen flores blancas insignificantes de estambres verde blancuzcos, seguidas de frutos rojos no comestibles. A 20-38 cm; E 15-30 cm o más.

❄❄❄

HYOSCYAMUS

En este género hay 15 especies de anuales, bienales y perennes, que crecen en Europa occidental, África septentrional y el sudoeste asiático. *H. niger* se desarrolla en suelos pelados y arenosos, a menudo cerca del mar. Algunos beleños se ven ocasionalmente en jardines de hierbas. Son plantas interesantes para laderas secas o paredes, pero es raro que se cultiven. *Hyoscyamus* viene del griego *hys*, «cerdo», y *kyamos*, «judía», tal vez porque los cerdos pueden comer el beleño sin envenenarse.



Hyoscyamus niger (beleño)
Anual o bienal fétida, de hojas ovadas verde pálido de hasta 30 cm de largo, que son velludas y pringosas. Desde primavera a otoño aparecen flores color crema con venas púrpura, seguidas de cápsulas de 1 cm de largo. A 60-90 cm; E hasta 1,2 m.

❄❄❄

HYPERICUM

En este género hay 370 especies de anuales, perennes y arbustos y subarbustos caducos semi y siempreverdes, que crecen sobre todo en las regiones templadas. *H. perforatum* es nativa de los bosques y setos europeos y de Asia templada. Este grupo variado proporciona elegantes plantas de jardín para la mayoría de los emplazamientos. Es posible que *Hypericum* provenga del griego *hyper*, «encima», y *eikon*, «imagen».



Hypericum perforatum (hipérico)
Perenne vertical rizomatosa de base leñosa y hojas romas lineales-ovadas. En verano aparecen flores amarillas de 5 pétalos y moteadas de pequeñas células de secreción. A 30-60 cm; E 15-45 cm.

❄❄❄

HYSSOPUS

En este género hay cinco especies de perennes aromáticas, que crecen desde las regiones mediterráneas hasta Asia Central. *H. officinalis*, nativa de Europa central y meridional, Asia occidental y África del Norte, es una planta excelente para atraer abejas y mariposas. También se puede cultivar como seto bajo en jardines de nudos. *H. o.* subesp. *aristatus* es un subarbusto vistoso de floración tardía. *Hyssopus* es el nombre que utilizó Hipócrates.



Hyssopus officinalis (hisopo)
Perenne semi siempreverde de base leñosa y hojas lineales de hasta 2,5 cm de largo; a finales de verano aparecen espigas compactas de flores púrpura-azules (rara vez rosadas o blancas) bilabiadas. A 45-60 cm; E 60-90 cm.

❄❄❄

Hyssopus officinalis* f. *albus (hisopo blanco)
Esta variante tiene flores blancas. Es buena como planta ejemplar única o como seto informal para jardines y borduras blancas. A 45-60 cm; E 60-90 cm.

❄❄❄



Hyssopus officinalis subesp. ***aristatus***
Una variante compacta con espigas de flores más pequeñas que las de la especie. Aparecen más bien a finales de verano. A y E 30 cm.

❄❄❄

ILEX

En este género hay unas 400 especies de árboles y arbustos siempreverdes y caducos que crecen en todo el mundo, especialmente en las zonas templadas y tropicales de Asia y las dos Américas. Hay muchas especies en cultivo; la más conocida es *I. aquifolium*, una especie muy variable que crece en Europa occidental y meridional, África del Norte y Asia occidental. *I. paraguensis* es nativa de Paraguay, Brasil y Argentina; *I. verticillata* crece en pantanos de América del Norte.



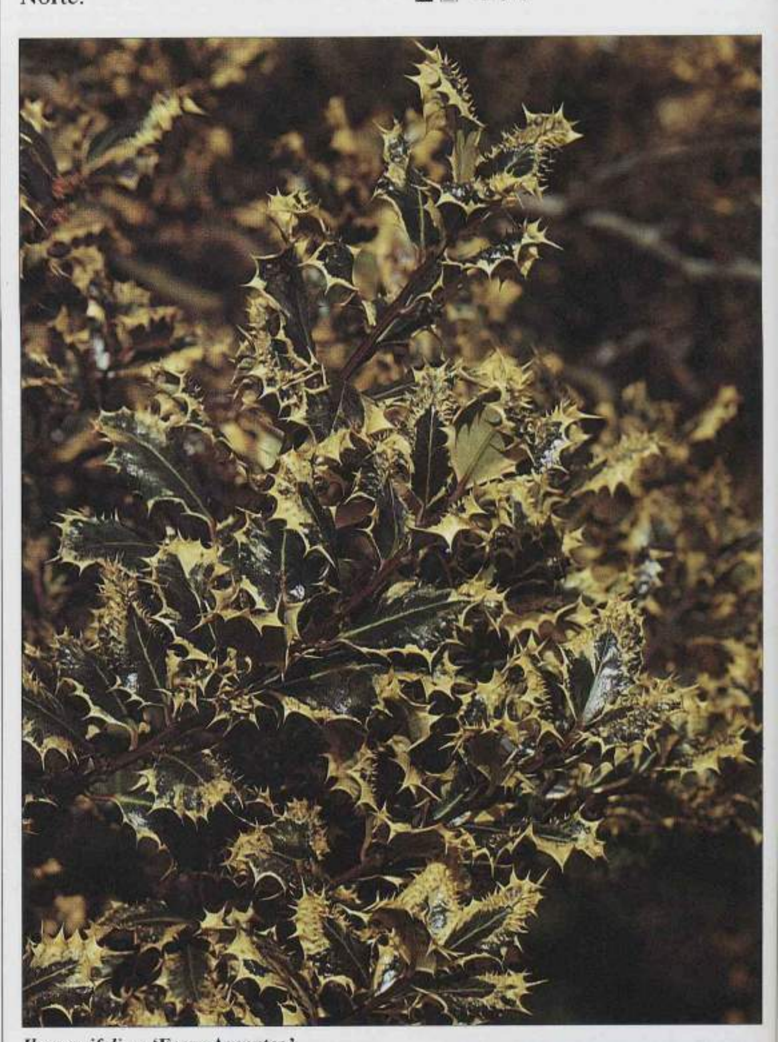
Ilex aquifolium (acebo)
Árbol o arbusto siempreverde pequeño de hojas lustrosas y coriáceas, y márgenes ondulados y espinosos. En verano aparecen flores pequeñas blancuzcas y perfumadas sobre la leña más vieja; las masculinas y femeninas sobre plantas separadas. Las últimas producen bayas rojas venenosas. A 3-20 m; E 6 m.

❄❄❄



Hyssopus officinalis f. ***roseus***
Una bonita forma de hisopo rosado, que se combina bien con hierbas de hojas grises, como las artemisas. A 45-60 cm; E 60-90 cm.

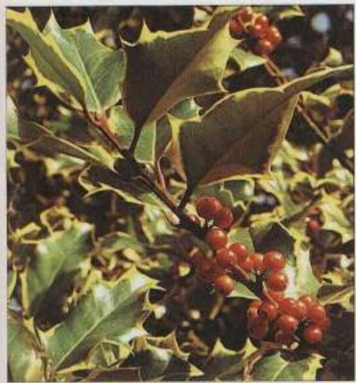
❄❄❄



***Ilex aquifolium* 'Ferox Argentea'**
Este cultivar es masculino, de ramitas púrpuras y hojas pequeñas, que tienen bordes blanco cremoso y espinas en toda la cara superior. Crece más despacio que la especie. A 6 m; E 4 m.

❄❄❄

LIQUEN DE ISLANDIA, véase *Cetraria islandica*, p. 105
ILANG-ILANG, véase *Cananga odorata*, p. 99
COLEOS, véase *Plectranthus amboinicus*, p. 179
véase *Wolfiporia cocos*, p. 372
CAPUCHINA, véase *Tropaeolum majus*, p. 215
TAMARINDO, véase *Tamarindus indica*, p. 207
véase *Abrus precatorius*, p. 70
RUBIA DE LA INDIA, véase *Rubia cordifolia*, p. 193
véase *Morinda citrifolia*, p. 161
véase *Brassica juncea*, p. 95





***Ilex aquifolium* 'Madame Briot'**
Un cultivar femenino de ramas verde púrpuras, bayas escarlata y hojas grandes de nervio central grueso, cuyos márgenes son amarillo brillante e irregulares. A 10 m; E 5 m.

❄❄❄



Ilex paraguensis (yerba mate)
Árbol siempreverde de hojas elíptico-ovadas de hasta 12 cm de largo, con bordes festoneados. En las axilas de las ramas más jóvenes aparecen pequeñas flores blanco verdosas, seguidas de racimos de bayas rojo profundo. A 15 m; E 10 m.



Ilex verticillata
Arbusto caduco, grande y con chupones, de hojas elípticas y dentadas de hasta 7 cm de largo. A principios de verano aparecen flores blancas insignificantes; las plantas femeninas portan bayas rojas venenosas. A 2-5 m; E 1,2-3 m.

❄❄❄

IMPATIENS

En este género hay unas 500 especies de anuales, perennes y subarbustos resistentes a las heladas y no resistentes; está distribuido en las regiones tropicales y subtropicales de Asia y África. *I. pallida*, que crece en las regiones de suelos calizos de América del Norte, tiene el follaje más cubierto de pelusilla y hojas más pálidas y menos manchadas que *I. capensis*. Las balsaminas tienen tallos suculentos, flores parecidas a orquídeas y cápsulas de cinco valvas que se abren de manera explosiva para liberar las semillas.



Impatiens pallida (balsamina)
Anual alta, sin vello, de tallos suculentos y hojas verde grisáceas dentadas. En verano aparecen flores amarillas colgantes, con ocasionales manchas marrones.
A 60 cm-1,5 m; E 30-60 cm.

❄❄

INULA

En este género hay unas 90 especies de sobre todo perennes y subarbustos, distribuidas a través de las zonas cálidas y templadas de Eurasia. *I. helenium*, nativa de Europa meridional y Asia occidental, es una especie gigante que florece en verano; ofrece un punto central en un jardín de hierbas. Muchas otras se cultivan en jardines de roca y borduras por sus flores vistosas parecidas a las margaritas. *Inula* es el nombre en latín que Horacio usó para denominar la planta. Se piensa que es una variante de *Helenium*, por Helena de Troya.



Inula helenium (helenio)
Perenne robusta de rizomas gruesos y tallos verticales gruesos. Las hojas son puntiagudas y dentadas y miden hasta 70 cm de largo. Desde mediados de verano a mediados de otoño aparecen flores amarillas parecidas a las margaritas de hasta 7 cm de ancho. A 3 m; E 1,5 m.

❄❄❄

IRIS

En este género amplio hay unas 300 especies de perennes, que crecen sobre todo en las regiones septentrionales templadas. *I. germanica* var. *florentina* es nativa del Mediterráneo oriental, e *I. versicolor*, del noreste de América del Norte. La mayoría de las especies está en cultivo, y van desde las plantas para jardines de roca hasta las acuáticas. Las flores de los lirios son el origen del cetro y de la «flor de lis»; los tres pétalos interiores representan la fe, la sabiduría y el valor. *Iris* debe su nombre a la diosa griega del valor.



Iris germanica (lirio de Florencia)

Perenne fuerte con un rizoma de hasta 5 cm de espesor y hojas en forma de espada de hasta 45 cm de largo. A principios de verano aparecen flores blancas de matices violetas sobre tallos ramificados. A 60 cm-1,2 m; E indefinida.

❄❄❄



Iris versicolor
Perenne de suelos húmedos de rizoma rastrero ramificado y hojas en forma de espada de hasta 1m de largo. En verano aparecen flores amarillas de venas púrpuras en grupos de 4-6. A 50 cm-1,1 m; E indefinida.

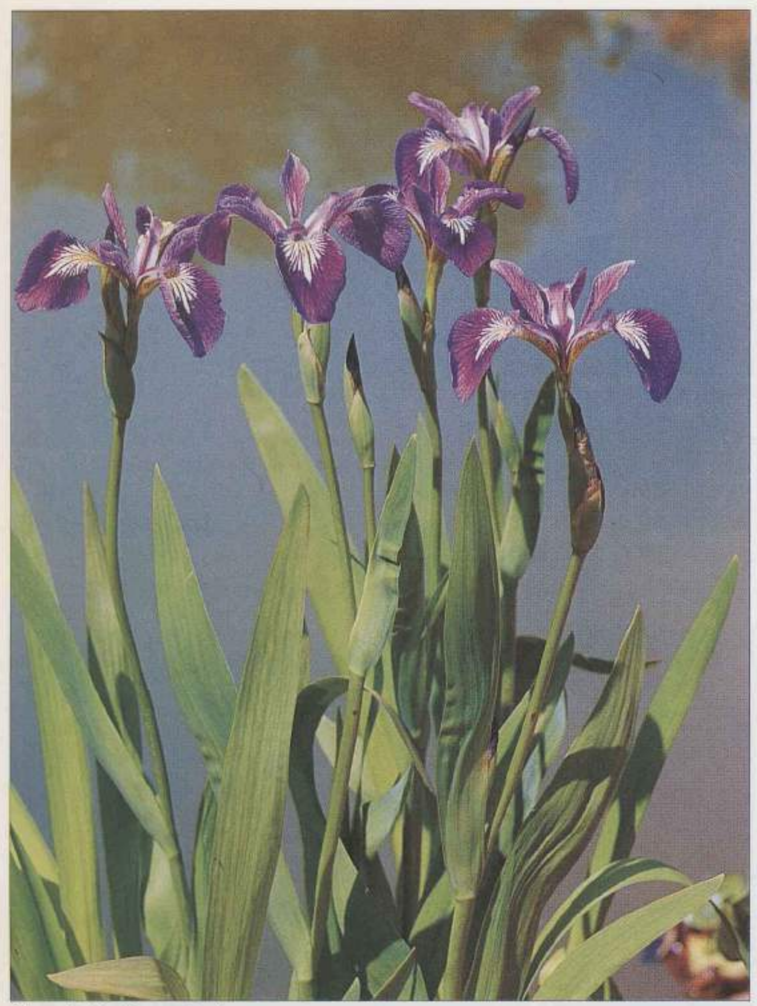
❄❄❄

véase *Centella asiatica*, p. 104
véase *Gillenia trifoliata*, p. 134

véase *Phytolacca acinosa* p. 176
SÁNDALO BLANCO, véase *Santalum album*, p. 198

véase *Rauvolfia serpentina*, p. 189
MATACABALLOS, véase *Lobelia inflata*, p. 153

véase *Baptisia tinctoria*, p. 92
LAPACHO, véase *Tabebuia impetiginosa*, p. 207
IPECACUANA, véase *Cephaelis ipecacuanha*, p. 104



***Iris versicolor* 'Kermesina'**
Este cultivar tiene flores de color ciruela. Al igual que la especie, tiene hojas muy largas en forma de espada. A 50 cm-1,1 m; E indefinida.

JASMINUM

En este género hay unas 350 especies de arbustos, trepadoras y rastreras caducas y siempreverdes, que crecen sobre todo en África tropical y Eurasia; *J. grandiflorum* y *J. officinale* son nativas del Himalaya. *J. sambac* está extendida por Asia, pero es probable que sea oriunda de India. Varias especies de jazmín tienen una larga historia de uso en perfumería, medicina y para dar sabor al té. También son populares como ornamentales por sus flores exquisitamente perfumadas. *Jasminum* es una versión latinizada del persa *yasmin*.



Jasminum grandiflorum (jazmín)
Trepadora siempreverde de hojas pinnadas de 7-9 folíolos. En verano y otoño aparecen ramilletes de hasta 50 flores perfumadas blancas, que suelen tener matices rosados. A 5 m.



Jasminum officinale (jazmín común)
Trepadora vigorosa, caduca y enrollada con tallos verdes y hojas pinnadas, que tiene 3-9 folíolos. A lo largo del verano aparecen flores fragantes blancas, seguidas de bayas negras. A 10 m.



***Jasminum officinale* 'Aureum'**
Esta variante tiene flores fragantes blancas, pero difiere de la especie en que tiene hojas estriadas de amarillo. Es una trepadora de muy buen aspecto contra superficies oscuras. A 10 m.

ISATIS

En este género hay unas 30 especies de anuales, bienales y perennes. que crecen desde Europa hasta Asia Central. *I. tinctoria* (glasto), que crece en suelos gredosos de Europa central y meridional y en Asia occidental, es ampliamente cultivada como planta de tinte y medicinal. Durante el medioevo fue un cultivo importante, especialmente en el sur de Francia.



Isatis tinctoria (glasto)
Bienal o perenne de vida corta con raíz principal gruesa, tallo ramificado y hojas lanceoladas de 4 cm de largo. En verano aparecen numerosas flores amarillas de cuatro pétalos, seguidas de semillas colgantes y negras en forma de violín. A 50 cm-1,2 m; E 60 cm.



Jasminum officinale* f. *affine
Una forma con flores más grandes que la especie y cuyos pimpollos están matizados de rosa. No debe confundirse con *J. grandiflorum*, que es no resistente. A 10 m.

véase *Chondrus crispus*, p. 260
HIEDRA, véase *Hedera helix*, p. 136
véase *Kalmia latifolia*, p. 146
JABORANDI, véase *Pilocarpus microphyllus*, p. 327
ALIARIA, véase *Alliaria petiolata*, p. 79
véase *Arisaema triphyllum*, p. 87
POLEMONIO, véase *Polemonium caeruleum*, p. 180
JALAPA, véase *Ipomoea purga*, p. 297
véase *Piscidia piscipula*, p. 330
ÁRBOL DE CEIBA (PALO BORRACHO), véase *Ceiba pentandra*, p. 104



Jasminum sambac
Trepadora siempreverde de hojas sencillas ovadas de hasta 8 cm de largo. A lo largo del año aparecen ramilletes densos de 3 o más flores blancas, que cuando envejecen se vuelven roja púrpuras, con 4-9 lóbulos; crecen sobre todo en los extremos de los vástagos laterales. A 10 m.



***Jasminum sambac* 'Tuscany'**

Este cultivar escaso y de desarrollo lento tiene hojas dispuestas de a tres y flores solitarias dobles excepcionalmente grandes. A 2 m.

JUGLANS

En este género hay 21 especies de árboles caducos, que crecen desde las regiones mediterráneas, pasando por Asia oriental, hasta América del Norte y los Andes. *J. regia* crece en la naturaleza desde Europa del sur hasta el sur de China. Algunos nogales se cultivan por sus hojas similares a los fresnos que suelen ser muy grandes; en algunas especies se vuelven amarillas en otoño. *Juglans* proviene de la palabra latina *Iupiter*, «Júpiter», y *glans*, «bellota».



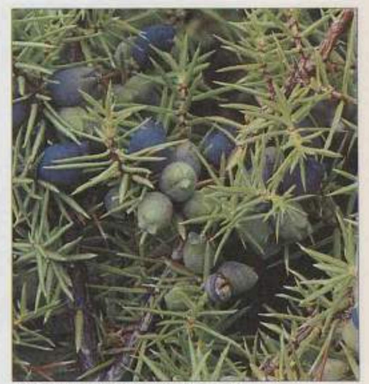
Juglans regia (nogal)
Árbol caduco de corteza gris plata y hojas divididas y aromáticas. Desde finales de primavera hasta principios de verano aparecen amentos masculinos y espigas de flores femeninas, seguidas de frutos verde oscuro; cada uno contiene una nuez. A 35 m; E 20 m.



***Juglans regia* 'Laciniata'**
Este cultivar tiene ramas ligeramente colgantes y folíolos profundamente divididos. A 35 m, E 20 m.

JUNIPERUS

En este género hay unas 50 especies de árboles y arbustos coníferos, que crece en todo el hemisferio norte. *J. communis*, que crece en suelos tanto calcáreos como ácidos, está ampliamente extendido y es muy variable. Muchas variantes se propagan de manera vegetativa a partir de plantas masculinas y no llevan bayas. Los enebros son ornamentales populares y existen en una gran variedad de tamaños, hábitos y colores. La mayoría tiene dos tipos de follaje: hojas adultas tipo escama y hojas jóvenes puntiagudas.



Juniperus communis (enebro)
Arbusto vertical o decumbente extenso, de corteza rojo amarronada y delgada y sólo con follaje juvenil. Al principio los frutos son verdes y después se vuelven negros, con una pelusilla gris cuando maduran. A y E 2-4 m.

JUSTICIA

Este género amplio incluye unas 420 especies de perennes siempreverdes, arbustos y subarbustos; crecen en las zonas tropicales y subtropicales de ambos hemisferios. *J. adhatoda*, común en India, a veces se confunde con la estrechamente relacionada *J. adhatodoides*, de flores fragantes. Este género incluye algunas ornamentales, sobre todo la conocida *Justicia brandegeana*. *Justicia* debe su nombre a James Justice, un horticultor escocés del siglo XVIII.



Justicia adhatoda
Arbusto vertical siempreverde poco ramificado, de hojas entre ovadas y lanceoladas, de vetas prominentes y de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen espigas terminales compactas de tubulares blancas, con venas rosa púrpuras. A 2-3 m; E 1-2 m.

KAEMPFERIA

En este género hay unas 70 especies de perennes rizomatosas y aromáticas, que crecen en África tropical y el sudeste asiático; *K. galanga* crece desde India hasta China. En los trópicos se cultivan algunas especies como tapizantes y en las regiones frías, a cubierto. Necesitan mucha humedad y prosperan junto a tiestos con orquídeas que crecen al calor o en macizos debajo de estanterías en un invernadero. *Kaempferia* debe su nombre a Engelbert Kaempfer médico alemán especializado en plantas japonesas.



Kaempferia galanga
Perenne baja con 2-3 hojas extendidas de 8-15 cm de ancho y flores de 3 pétalos de vida corta, que miden 2,5 cm de diámetro, con manchas púrpuras labiales. A 30 cm; E 30-60 cm.

KALMIA

En este género hay seis o siete especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, que crecen en América del Norte y Cuba. Todos tienen follaje venenoso. *K. latifolia* crece en zonas rocosas y secas del este de América del Norte. La mayoría de las especies se cultiva por sus ramilletes exquisitos de flores rosadas, púrpuras o blancas en forma de copa. Tal vez *K. latifolia* sea la más espectacular cuando florece, como planta de jardín y silvestre. Es la flor del estado de Connecticut, EE. UU.



Kalmia latifolia
Arbusto o árbol pequeño de retoños plumosos y hojas lustrosas, lanceoladas y coriáceas de hasta 5 cm de largo. A finales de primavera y principios de verano aparecen flores que van del rosa al blanco. A 3-10 m; E 3 m.

***



***Kalmia latifolia* 'Clementine'**
Un cultivar espléndido con umbelas de pimpollos rosa profundo que se abren en flores de dos tonos: rosa oscuro en el interior y lila rosado en el exterior. A 3-10 m; E 3 m.

***

LACTUCA

En este género hay unas 100 especies de anuales y perennes, que crecen en todo el mundo, especialmente en las zonas templadas septentrionales. *L. serriola* es una maleza cosmopolita, oriunda de Europa. Es más parecida a la cerraja (esps. de *Sonchus*) que a una lechuga (*L. sativa*) y no es muy recomendable como planta ornamental o culinaria. *Lactuca* proviene del latín *lac*, «leche» y se refiere a la savia lechosa (látex), fuente de lactucarium, el «opio de la lechuga» del siglo XVIII.



Lactuca serriola
Bienal fétida sin vello, de tallos espinosos y hojas espinosas cubiertas de pelusilla de hasta 30 cm de largo. En verano aparecen flores amarillas en panículas, parecidas a diminutos dientes de león. A 1-1,5 m; E 30 cm-1 m.

***

LAMIUM

En este género hay unas 40 especies de anuales y perennes, conocidas como ortigas muertas. Se parecen a las ortigas urticantes (esps. de *Urtica*, véase p. 217) y crecen en toda Eurasia (*L. album*) y África septentrional. Las ortigas muertas se llaman así porque no provocan picazón. Sólo algunas de estas especies son lo bastante bonitas como para plantar en el jardín. Entre ellas hay cultivares ornamentales de diversas especies, como *L. album*, que por otra parte son malezas comunes.



Lamium album (ortiga muerta blanca)
Perenne velluda de rizomas rastreros y hojas ovadas de dientes irregulares, de 3-7 cm de largo. A partir de la primavera aparecen espirales de flores tubulares blancas bilabiadas. A 15-60 cm, E 60-90 cm.

***



***Lamium album* 'Friday'**
Este cultivar tiene hojas de centros dorados en dos tonos de verde, de 3-7 cm de largo. Los colores son más brillantes en primavera y se desvanecen durante la floración. A y E 45-60 cm.

***

véase *Piper methysticum*, p. 329
HUACATAY, véase *Tagetes minuta*, p. 207
véase *Ammi visnaga*, p. 83
HEPÁTICA, véase *Hepatica nobilis*, p. 138
véase *Pterocarpus marsupium*, p. 186
CENTÁUREA, véase *Centaurea*, p. 104
CONSUELDA, SÍNFITO, véase *Symphytum officinale*, p. 206
BISTORTA, véase *Polygonum*, p. 181
véase *Agastache rugosa*, p. 75
véase *Sophora*, p. 205
véase *Brucea javanica*, p. 95
véase *Ledum groenlandicum*, p. 150
véase *Ganoderma lucidum*, p. 131

LARIX

En este género hay nueve especies de coníferas grandes, que abunda en las zonas frescas del hemisferio norte. *L. decidua* es nativa de las montañas de Europa central y de Rusia y Siberia septentrional. Los alerces se parecen a las especies de *Cedrus* (véase p. 103), salvo que los estróbilos maduran en un año y que el follaje es caduco. Extensamente cultivados por su leña, también son populares como ornamentales; *L. decidua* es especialmente bonito en primavera y tiene un buen color otoñal.



Larix decidua (alerce común)
Conífera caduca de corteza gris rojiza, ramas caídas y rosetas de agujas suaves verde claras. Los estróbilos femeninos son verticales y rosados; se vuelven marrones al madurar y miden 2,5-4 cm de largo. A 50 m, E 15 m.

❄❄❄

***Laurus nobilis* 'Angustifolia'**
Un culticar inusual de hojas estrechas verde pálido de bordes ondulados, de 3-7 cm de largo. Es más resistente que la especie.
A 3-15 m; E 10 m.

❄❄



***Larix decidua* 'Pendula'**
Aunque suele ser de hábito más bien desordenado, de joven el alerce llorón es un ejemplar atractivo. Este cultivar se remonta aproximadamente al año 1836. A 50 m; E 15 m.

❄❄❄

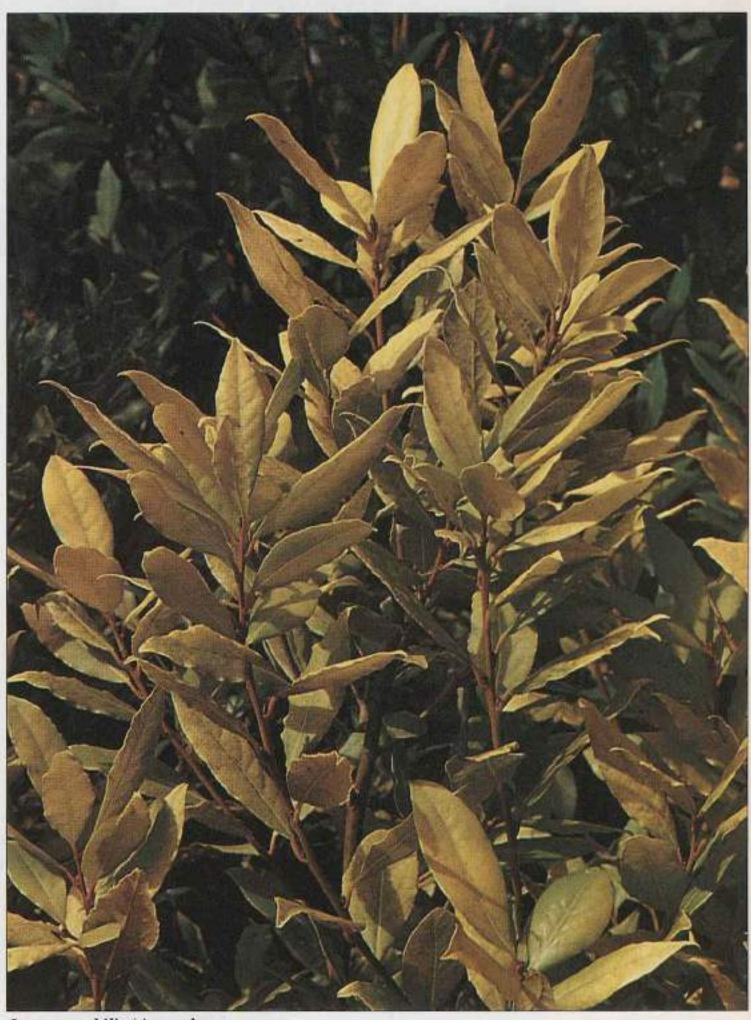
LAURUS

En este género sólo hay dos especies de arbustos o árboles pequeños, que crecen en el sur de Europa, las islas Canarias y las Azores. *L. nobilis* es nativa de las regiones mediterráneas. Aunque ambas se cultivan como ornamentales, la popularidad de *L. nobilis* como hierba culinaria hace que su cultivo sea mucho más extenso que el de *L. azorica* (laurel de las Canarias). *Laurus* proviene de la palabra latina *laus*, «alabanza», y se refiere a las coronas de laurel que llevaban los romanos victoriosos.



Larus nobilis (laurel)
Arbusto compacto siempreverde o árbol pequeño de hojas coriáceas puntiagudas. En primavera aparecen ramilletes de flores amarillo crema de estambres conspicuos, seguidas de bayas púrpuras. A 3-15 m, E 10 m.

❄❄



***Laurus nobilis* 'Aurea'**
Este cultivar tiene hojas matizadas de amarillo; son más bonitas en invierno y primavera. Es un poco más resistente que la especie. A 3-15 m; E 10 m.

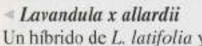
❄❄

ABRÓTANO, véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
GALIO, véase *Galium verum*, p. 131
PIE DE LEÓN, véase *Alchemilla xanthoclora*, p. 79
CHAPÍN DE VENUS, véase *Cypripedium*, p. 115
ACEDERILLA, véase *Cardamine pratensis*, p. 101
BARDANO, véase *Arctium lappa*, p. 86
ALERCE, véase *Larix decidua*, arriba
LAUROCERASO, véase *Prunus laurocerasus*, p. 184
ESPLIEGO, véase *LAVANDULA*, págs. 148-149
ABRÓTANO HEMBRA, véase *Santolina chamaecyparissus*, p. 198

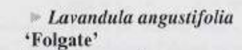
LAVANDULA

Este género comprende 21 perennes y arbustos siempreverdes que crecen en toda la zona mediterránea, Próximo Oriente e India. Los espliegos se encuentran entre las plantas más populares para jardines de hierbas, ya que tienen colores sutiles y fragancias deliciosas. Los más resistentes se convierten en setos bonitos, mientras que las variantes no resistentes pueden cultivarse a cubierto. Los hábitos, el follaje y el color de las flores de los espliegos presentan variaciones; este último varía entre el típico azul suave hasta diversos matices del púrpura y del blanco. Gracias a su popularidad y su prolongado cultivo, los espliegos de jardín son híbridos y cultivares en su mayoría, y una identificación precisa suele resultar extremadamente difícil.

Lavandula x allardii
Un híbrido de *L. latifolia* y *L. dentata*. Suele tener hojas anchas gris verdosas de bordes festoneados, flores violeta púrpuras y cabezuelas muy grandes, que aparecen durante el verano y el otoño.
A 1,2-1,5 m, E 1,2 m.



***Lavandula angustifolia* 'Folgate'**
Un cultivar ancho pero compacto de flores violetas de perfume bastante intenso en verano, en espigas sobre tallos de unos 30 cm de largo. A 50 cm, E 75 cm.



Lavandula angustifolia
(espliego)
Pequeño arbusto de floración veraniega, hojas lineales de hasta 6 cm de largo, que al principio son blancas y luego se vuelven más verdes. Diminutas flores púrpuras aparecen sobre tallos de hasta 35 cm de altura. A y E 60-90 cm.



***Lavandula angustifolia* 'Imperial Gem'**
Un espliego popular para setos. Tiene hojas estrechas gris verdosas y muchas flores púrpuras muy oscuras y fragantes, que aparecen durante todo el verano. A y E 60 cm.

***Lavandula angustifolia* 'Hidcote'**
Un cultivar muy popular para setos, de hábito compacto y vertical, hojas lanceoladas grises y flores muy perfumadas violeta oscuro en verano, en espigas compactas sobre tallos de 30-35 cm de largo.
A 30-60 cm; E 30 cm.

***Lavandula angustifolia* 'Hidcote Pink'**
Este cultivar tiene un hábito similar a *L. a.* 'Hidcote, pero tiene hojas lineales y flores lila rosadas de menor fragancia.
A y E 30-60 cm.

***Lavandula angustifolia* 'Royal Purple'**
Cultivar grande apto para setos, de hojas estrechas gris verdosas, y espigas largas de flores púrpura profundo, que conservan el color después de secarlas. A y E 80 cm.



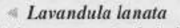
***Lavandula angustifolia* 'Nana Alba'**
Cultivar enano, compacto y vertical creado en los años 30. Tiene hojas lineales gris plateadas de 2,5 cm de largo. Es ideal para recipientes, jardines de rocas, borduras blancas y setos. A 15-30 cm; E 15-45 cm.

***Lavandula angustifolia* 'Miss Katherine'**
Un nuevo producto de Norfolk Lavender, Inglaterra, que probablemente sea el mejor espliego rosado hasta la fecha; sus flores son de un rosa más profundo y duradero que las de 'Hidcote Pink' o 'Rosea', y su fragancia es buena.
A y E 75 cm.

***Lavandula angustifolia* 'Rosea'**
El espliego rosado original, cuyas hojas son más verdes que grises.
A 23-45 cm, E 30-45 cm.

Lavandula lanata
Arbusto pequeño de hojas lineales oblongas afieltradas de blanco y espigas de flores lilas, delgadas y de tallos largos a partir de mediados de verano.
A 60 cm, E 50 cm.

***Lavandula angustifolia* 'Munstead'**
Cultivar compacto de floración temprana. Tiene hojas pequeñas y flores muy perfumadas de color azul lavanda brillante sobre espigas flojas en tallos que miden hasta 30 cm de largo.
A 30-45 cm; E 75 cm.







Lavandula dentata
Arbusto de hojas gris verdosas, entre lineales y lanceoladas, de caras inferiores lanudas. Desde mediados hasta finales de verano aparecen espigas de flores púrpura oscuro. A y E 60-90 cm.

Lavandula dentata var. *candicans*
Esta variedad es idéntica a la especie, salvo por su follaje gris blancuzco. A y E 60-90 cm.

Lavandula multifida (alhucemilla)
Un espliego característico de tallos velludos y hojas gris verdosas plumosas. Las cabezuelas están divididas en diversas espigas de flores violeta azuladas, dispuestas en espirales. A 30-60 cm; E 60-75 cm.

Lavandula pinnata
Este espliego delicado tiene tallos ramificados velludos y hojas divididas suaves y gris verdosas de unos 8 cm de largo. En un sitio protegido aparecen flores lila azuladas durante casi todo el año. A 1 m; E 60 cm.

Lavandula 'Sawyers'
Un híbrido entre *L. angustifolia* y *L. lanata*. Tiene hojas grises y flores grandes azul lavanda, que se vuelven púrpuras al abrirse. A 45-68 cm; E 1,1 m.

Lavandula x *intermedia*
Son híbridas robustas y variables entre *L. angustifolia* y *L. latifolia*, de hábito redondeado y hojas gris verdosas o grises. Desde mediados hasta finales de verano aparecen espigas de flores muy perfumadas, que van del blanco al violeta. A y E muy variables.

Lavandula stoechas (cantueso)
Arbusto compacto arbustivo de hojas lanceoladas estrechas verde claro y flores púrpura oscuro en espigas de hasta 3 cm de largo, con brácteas púrpura blancuzcas en los extremos. Dada una situación seca y protegida suele ser resistente en zonas frías. A y E 30-90 cm.

Lavandula x *intermedia*, **Grupo Holandés**
Este grupo se introdujo en los años 20. Es de hábito redondeado, hojas grandes grises y flores azul violáceas. A 40-90 cm; E 40 cm.

Lavandula viridis
Este espliego poco común tiene hojas verdes frescas más bien anchas y flores inconspicuas blancas con brácteas verdes. La planta tiene un aroma picante a limón. A y E 45-60 cm.

Lavandula x *intermedia* **'Grappenhall'**
Cultivar robusto de hojas gris verdosas más bien anchas y tallos fuertes de flores azul lavanda. Suele tener espiguillas en los vástagos laterales. A 1-1,2 m; E 1,5 m.

Lavandula stoechas subesp. *pedunculata*
Esta subespecie tiene brácteas largas magenta púrpuras y tallos de flores largos, que alcanzan los 20-30 cm. A y E 75 cm.

Lavandula x *intermedia* **'Grosso'**
Uno de los mejores cultivares comerciales de Lavandula x intermedia, descubierto en Vaucluse, Francia, en 1972. Es de hábito muy extenso, follaje gris verdoso y tiene espigas grandes de flores violeta oscuras. A 1,2 m; E 1 m.

Lavandula x *intermedia* **'Twickel Purple'**
Un cultivar amplio y más bien desordenado. En invierno, las hojas tienden a tener matices púrpura. Lleva flores azul lavanda de perfume intenso en espigas de hasta 11 cm de largo. A 50-60 cm; E 60-90 cm.

Lavandula x *intermedia* **'Provence'**
Cultivar comercial francés de hábito arbustivo y hojas largas gris verdosas y flores violeta oscuras sobre tallos de 45 cm de largo. A y E 45-90 cm.

Lavandula stoechas f. *leucantha*
Una forma con flores y brácteas blancas, que por otra parte tiene las mismas características de la especie. A y E 30-90 cm.

Lavandula x *intermedia* **'Seal'**
Un cultivar muy vigoroso de follaje verde y tallos fuertes de flores lila pálido. Fue introducida por The Herb Farm, Seal, condado de Kent, Inglaterra, en los años 30. A 1,5 m; E 1,2 m.

LAWSONIA

En este género hay una sola especie de arbusto siempreverde, que crece en África septentrional, el sudoeste asiático, Australia y está aclimatada en América. Se desarrolla en planicies, montes bajos y riberas de ríos. La especie se solía plantar como rompevientos para viñedos. Actualmente *L. inermis* se conoce como «henna», que proviene del árabe. Su significado religioso deriva de su simbolización del fuego y la tierra.



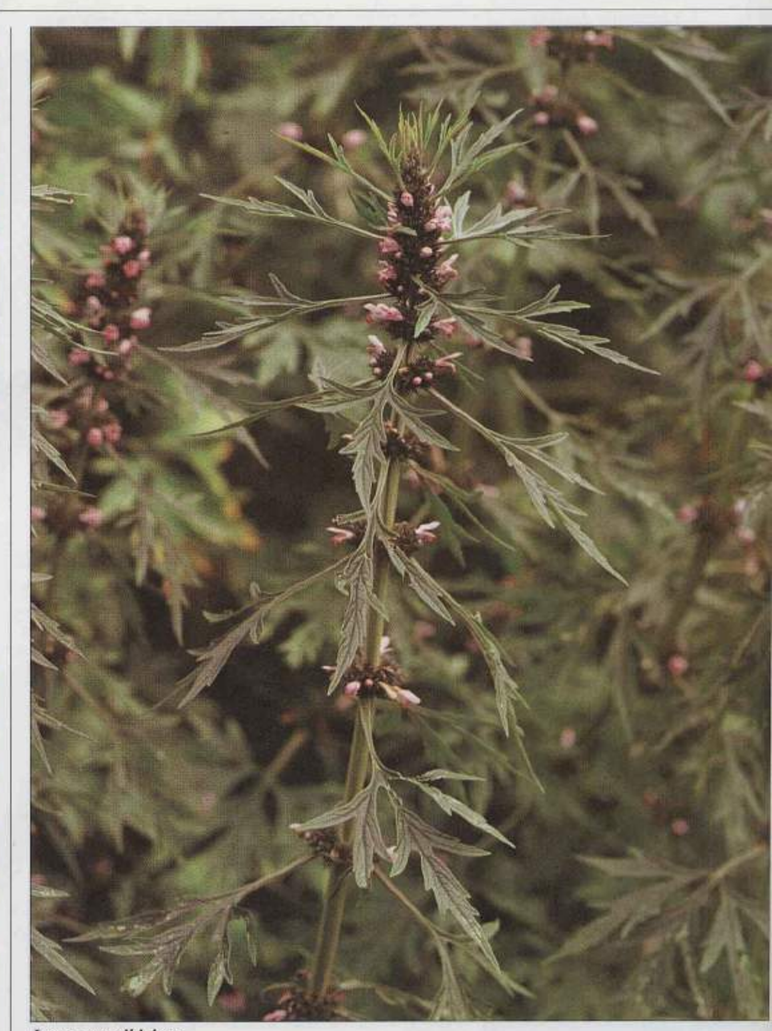
Lawsonia inermis (henna)
Arbusto espinoso variable de hojas oblongas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen pequeñas flores blancas y rosas, muy perfumadas en panículas de hasta 40 cm de largo, seguidas de frutos en forma de cápsulas. A 6 m; E 5 m.

LEDUM

En este género hay cuatro especies de arbustos siempreverdes de desarrollo bajo, que crecen en los brezales húmedos de las regiones frescas septentrionales . *L. groenlandicum* crece en la naturaleza en América del Norte y Groenlandia. Todos los Ledum se cultivan y se convierten en plantas ordenadas parecidas a los rododendros, aptos para los bordes de estanques y jardines de turba. El follaje seco de *L. groenlandicum* es un sustituto aceptable del té y fue usado como tal durante la independencia de los EE. UU.



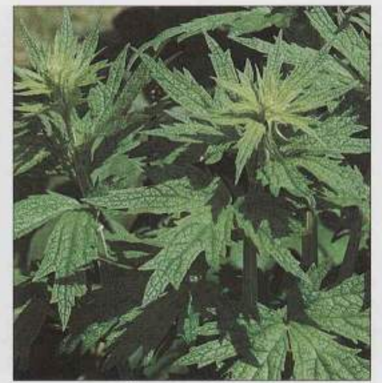
Ledum groenlandicum
Arbusto siempreverde vertical de ramas lanudas y hojas aromáticas de 2-6 cm de largo, cuyas caras inferiores son rojo marrones. En primavera y principios de verano aparecen flores pequeñas y perfumadas en ramilletes redondeados. A y E 1 m.



Leonurus sibiricus
Bienal vertical de tallos ramificados, de corte cuadrado y hojas profundamente nervadas de hasta 10 cm de largo. A finales de verano aparecen flores pequeñas bilabiadas que van del rosa al blancuzco, seguidas por nuecesillas negras. A 1 m, E 60 cm.

LEONURUS

En este género hay cuatro especies de bienales y perennes verticales, que crecen en toda la Eurasia templada. *L. cardiaca*, nativa de Europa, incluyendo Rusia meridional y central, y la parecida *L. sibiricus*, nativa de Siberia, China, Corea y Taiwán, resultan bonitas en primavera, que es cuando el follaje de nervios destacados profundamente dividido presenta su mejor aspecto. Se cultivan extensamente en los jardines de hierbas, donde proporcionan un fondo atractivo para las hierbas de follaje poco interesante.



Leonurus cardiaca (cardíaca)
Perenne de aroma intenso, tallos púrpuras y hojas palmeadas profundamente lobuladas de hasta 7 cm de largo. Desde mediados de verano hasta mediados de otoño aparecen flores plumosas malva liláceas o blancas en espirales axilares. A 1,2 m; E 60 cm.

LEVISTICUM

En este género hay una única especie perenne, que crece en la región mediterránea oriental. *L. officinale* resulta útil ya que produce retoños nuevos a principios de primavera, cuando hay pocas hierbas frescas disponibles. En los textos medievales, el levístico aparece como *luvesche* (francés antiguo). Tanto *Levisticum* como levístico son corrupciones del latín *ligusticum*, de Liguria, porque *L. officinale* solía crecer en abundancia en Liguria, Italia.



Levisticum officinale (levístico)
Perenne grande con aroma a apio, de raíces gruesas y carnosas, tallos huecos y hojas lisas divididas de hasta 70 cm de largo. En verano aparecen diminutas flores amarillas, seguidas de diminutas semillas aromáticas. A 2 m, E 1 m.

CAMOMILA PARA CÉSPEDES, véase *Chamaemelum nobile* 'Treneague', p. 105
PUERRO, véase *ALLIUM*, págs. 80-81
LIMÓN, véase *Citrus limon*, p. 108
TORONJIL, véase *Melissa officinalis*, p. 157
véase *Cymbopogon citratus*, p. 115
HIERBA LUISA, véase *Aloysia triphylla*, p. 82
véase *Eucalyptus citriodora*, p. 125
véase *Belamcanda chinensis*, p. 92
ÁRNICA, véase *Arnica montana*, p. 87
CELIDONIA MENOR, véase *Ranunculus ficaria*, p. 188

LIATRIS

En este género hay unas 35 especies de perennes, que sólo crecen en el este de América del Norte. Todos crecen a partir de tallos bulbosos o rizomas. *L. spicata* (que suele llamarse *L. callilepis* en horticultura) crece de forma silvestre en lugares húmedos, en bosques rocosos, yermos de pinos y praderas. Fue introducida desde América del Norte a Europa en 1732 y ahora tiene cierta cantidad de cultivares. Todos son plantas excelentes de floración tardía para suelos fangosos junto a arroyos y estanques.



Liatris spicata (liátride)
Perenne vertical tiesa de hojas lineales de hasta 40 cm de largo. Desde finales de verano hasta finales de otoño aparecen espigas compactas de rosa púrpuras parecidas a los cardos. A 3 m; E 60 cm.

❄❄❄



***Liatris spicata* 'Alba'**
Este cultivar es igual a la especie, salvo por las flores blancas. A 1 m; E 60 cm.

❄❄❄

LIGUSTRUM

En este género hay unas 50 especies de arbustos y árboles caducos y siempreverdes, extensamente distribuidos por Europa, África septentrional, el este y el sudeste asiático y Australia. *L. lucidum* crece en las laderas de los montes y junto a caminos en China y Corea. Las flores tienen un aroma intenso, a veces fétido. *Ligustrum* es la palabra latina utilizada por Plinio para designar la alheña, posiblemente derivada del latín *ligare*, «atar», referido al uso de las ramas flexibles como cordajes.



Ligustrum lucidum
Pequeño árbol o arbusto siempreverde de hojas lustrosas, verde oscuras y ovadas de 7,5-15 cm de largo. Desde finales de verano aparecen flores diminutas, de color blanco cremoso y perfumadas, seguidas de bayas azul negruzcas. A 15 m; E 3 m.

❄❄



***Ligustrum lucidum* 'Excelsum Superbum'**
Un cultivar estriado excelente, de hojas verde brillantes con bordes amarillos y manchas verde pálido. A 15 m; E 3 m.

❄❄

LIGUSTICUM

En este género hay 25 especies de perennes, que crecen en las regiones septentrionales templadas y está estrechamente relacionado con *Levisticum officinale* (levístico, véase p. 150). *L. scoticum* es una planta similar al apio que suele cultivarse en tiestos y crece en Europa, Groenlandia y América del Norte. En China, el cultivo de *L. sinense* para el comercio de hierbas es extenso; el más común es *L. sinense* 'Chuanxiong'. El nombre *Ligusticum* viene de la palabra griega *ligustikas*: describe una planta que crece en Liguria.



Ligusticum scoticum
Perenne de tallos verde rojizos y hojas lustrosas, divididas en tres flósculos anchos dentados. En verano aparecen flores verde blancuzcas, seguidas de diminutas semillas entre oblongas y ovoidales. A 5-90 cm; E 10-60 cm.

❄❄❄

LILIUM

En este género hay unas 100 especies de perennes bulbosas que crecen en las regiones templadas del hemisferio norte. *L. candidum* es nativa del Mediterráneo oriental. Muchas azucenas se cultivan como ornamentales. El cultivo de *L. candidum* puede ser incierto: sólo florecerá si las condiciones son absolutamente correctas. Es un símbolo de pureza asociado a la Virgen María; en la época precristiana estaba consagrada a Juno, consorte de Júpiter y reina de los cielos.



Lilium candidum (azucena, lirio de San Antonio)
Perenne de bulbos escamosos amarillo pálido y tallos rojo oscuro con hojas lanceoladas de hasta 7 cm de largo. En verano aparecen 5-20 flores de color blanco puro, cuya base interior es amarilla. A 1-1,5 m; E 30-45 cm.

❄❄❄

LECHUGA, véase *Lactuca*, p. 146
ALGODONERO, véase *Gossypium herbaceum*, p. 136
PIE DE GATO, véase *Antennaria dioica*, p. 84
véase *Aralia racemosa*, p. 86
HIERBA CANA, véase *Senecio aureus*, p. 202
GUAYACO, PALO SANTO, véase *Guaiacum officinale*, p. 136
AZUCENA, véase *Lilium*, arriba
MUGUETE, véase *Convallaria majalis*, p. 111
LIMA, véase *Citrus aurantiifolia*, p. 108

LINARIA

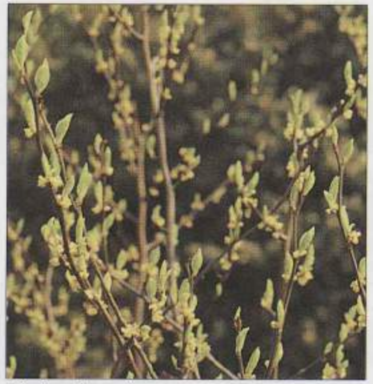
En este género hay unas 100 especies de anuales y perennes, que crecen en Europa y las regiones templadas septentrionales. *L. vulgaris*, que crece en las praderas y entre setos, es una planta de cultivo fácil y floración tardía. A veces ocurre una forma pelórica (monstruosa), que tiene cinco espuelas en lugar de una normal. Entonces las flores parecen tener una forma regular, en lugar de la irregular habitual. Linaria viene del griego *linon*, «lino», y se refiere a las hojas de la planta parecidas al lino.



Linaria vulgaris (linaria)
Perenne delgada vertical de hojas lineales. Desde verano hasta otoño aparecen flores amarillas parecidas a dragoncillos, con marcas anaranjadas en el borde y una espuela de 1 cm de largo. A 15-90 cm; E 10-45 cm.

LINDERA

En este género hay unas 80 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, a menudo aromáticos, y está relacionado con el laurel (*Laurus nobilis*, véase p.147). La mayoría crece en el sur y el este de Asia y dos especies crecen en América del Norte; *L. benzoin* es nativa de las zonas húmedas del sudeste de EE. UU. Algunas se cultivan como ornamentales por su follaje aromático; las especies caducas son coloridas en otoño. Es necesario el cultivo conjunto de flores masculias y femeninas para que fruten.



Lindera benzoin
Arbusto aromático caduco de hojas ovadas que se vuelven amarillas en otoño. En primavera aparecen ramilletes compactos de flores verde amarillentas, seguidas de bayas rojo vivo en plantas femeninas. A y E 5 m.

LINUM

En este género amplio hay unas 200 especies de anuales, bienales, perennes y arbustos, que crecen en las regiones templadas septentrionales. Algunas se cultivan como ornamentales, y producen numerosas flores de colores brillantes a lo largo del verano. *L. usitatissimum*, que sólo existe cultivada, también es una de las plantas cosechadas más antiguas del mundo: se cultiva como fuente de lino desde el 5000 a.C. En el siglo VIII, el emperador Carlomagno decidió que había que consumir semillas de lino para conservar la salud.



Linum usitatissimum (lino)
Anual vertical de hojas estrechas verde grisáceas de hasta 2,5 cm de largo. En verano aparecen flores azul cielo, seguidas de cápsulas esféricas que contienen semillas brillantes, ovaladas y planas. A 80 cm-1,2 m; E 30-60 cm.

LIPPIA

En este género hay unas 200 especies de arbustos y árboles pequeños, no resistentes y semirresistentes, que crecen en África tropical y las Américas. *L. graveolens* crece en zonas secas desde Texas hasta América Central. *Lippia* está estrechamente relacionada con *Aloysia*; en una época, *A. triphylla* (hierba luisa) se clasificaba como *Lippia citriodora*. En las regiones más cálidas del planeta se recogen silvestres o se cultivan una docena de especies o más por su follaje aromático, pero es raro verlas en las regiones templadas septentrionales.



Lippia graveolens
Arbusto aromático de hojas elíptico-oblongas plumosas y arrugadas, de hasta 6cm de largo. Desde primavera hasta invierno aparecen pequeñas flores blancas a menudo con un centro amarillo. A 2m; E 30cm-1,5m.

LIQUIDAMBAR

En este género hay cuatro especies de árboles caducos, que crecen desde América del Norte y Europa hasta China. *L. orientalis* crece en zonas húmedas del oeste de Asia; *L. styraciflua*, en bosques húmedos desde EE. UU. hasta Guatemala. Tienen elegantes hojas similares al arce y un color espectacular en otoño. Las especies cultivadas sólo alcanzan la mitad de la altura de las silvestres. *Liquidambar* viene del latín *liquidus*, «líquido» y ambar, «ámbar», y hace referencia a la resina fragante producida por el árbol.



Liquidambar orientalis (árbol del estoraque)
Árbol caduco arbustivo, cuyas hojas tienen mayormente 5 lóbulos de bordes dentados irregulares. En primavera aparecen flores indiscernibles, seguidas de pequeños frutos espinosos en forma de bola. A hasta 30 m; E 5-20 m.



Liquidambar styraciflua (árbol del estoraque, ocozol)
Árbol caduco grande de hojas lustrosas que se vuelven amarillas y carmesíes en otoño. En primavera aparecen flores discretas cuando se abren las hojas nuevas y fragantes, seguidas de frutos globosos y espinosos. A 30 m, E 20 m bajo cultivo.

TACAMACA, véase *Bursera glabrifolia*, p. 251
TILO, véase *Tilia*, p. 214
BRECINA, véase *Calluna vulgaris*, p. 98
LINO, véase *Linum usitatissimum*, arriba
PIE DE LEÓN, véase *Alchemilla xanthochlora*, p. 79
BIJA, véase *Bixa orellana*, p. 94
REGALIZ, véase *Glycyrrhiza glabra*, p. 135
HEPÁTICA, Véase *Hepatica nobilis*, p. 138
véase *Pinus palustris*, p. 329
véase *Luffa cylindrica*, p. 154
SALICARIA, Véase *Lythrum*, p. 154
NÍSPERO DEL JAPÓN, véase *Eriobotrya japonica*, p. 123
NELUMBO, véase *Nelumbo*, p. 164
LEVÍSTICO, véase *Levisticum*, p. 150; Ligusticum, p.151



***Liquidambar styraciflua* 'Aurea'**
Un cultivar americano de hojas con manchas amarillas. Prospera en zonas de veranos cálidos. Es muy parecido a *L. s.* 'Variegata'; algunos expertos lo consideran un sinónimo. La A y E aún no han sido determinadas, ya que ninguna planta de este cultivar se ha desarrollado por completo.



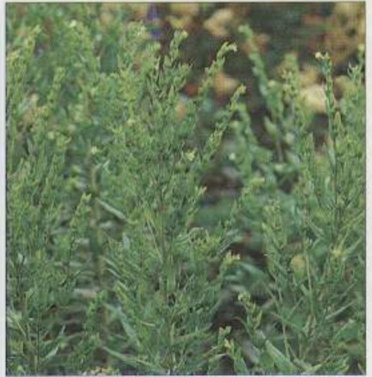
***Liquidambar styraciflua* 'Worplesdon'**
Este cultivar tiene hojas largas y estrechamente lobuladas, que se vuelven amarillas y anaranjadas en otoño. En cuanto a *L. s.* 'Aurea', la A y E de este cultivar de introducción reciente aún no han sido determinadas, ya que ninguna planta ha alcanzado la madurez.



Lobelia inflata (matacaballos)
Anual extensa plumosa, de hojas ovadas dentadas de 5-8 cm de largo. En verano aparecen flores azules, a menudo matizadas de rosa, seguidas de cápsulas hinchadas de 2 valvas. A 20-60 cm; E 10-30 cm.

LITHOSPERMUM

En este género hay unas 59 especies de perennes rizomatosas, que crecen en todas las zonas templadas salvo Australasia. *L. erythrorhizon* crece en laderas soleadas de China, Corea y Japón. Hasta hace poco, este género comprendía diversas especies arbustivas, que ahora se conocen como *Lithodora*, extensamente cultivadas en jardines de rocas. Muy pocas de las especies perennes tienen valor como ornamentales. *Lithospermum* viene del griego *lithos*, «piedra» y *spermum*, «semilla».



Lithospermum erythrorhizon (especie de borraja)
Perenne vertical de vellos gruesos y raíces gruesas que se vuelven púrpuras al secarse. Tiene hojas lanceoladas y flores blancas, que aparecen en ramilletes en verano, seguidas de nuececillas verde blancuzcas.
A 40-70 cm; E 30 cm.

LONICERA

En este género hay unas 180 especies de arbustos y trepadoras caducas y a veces siempreverdes, que crecen en todo el hemisferio norte hasta México y las Filipinas; *L. japonica* es nativa del este de Asia y está aclimatada en Australia y partes de EE. UU. Muchas se cultivan como ornamentales, sobre todo por las flores. Una de las más populares es *L. japonica*, en especial su cultivar de floración larga y muy fragante: *L. j.* 'Halliana'. En EE. UU. ha escapado del cultivo y se ha convertido en una maleza considerable.



Lonicera japonica (madreselva del Japón)
Trepadora enrollada siempre o semi siempreverde de tallos huecos y velludos y hojas ovadas plumosas de hasta 10 cm de largo. En verano y otoño aparecen flores blancas fragantes, seguidas de bayas negras venenosas. A hasta 10 m.

LOBELIA

En este género amplio hay unas 360 especies de anuales, perennes, arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes, distribuidos a través de las regiones templadas y tropicales, especialmente en las Américas; *L. chinensis* es nativa del este de Asia; *L. inflata* es común en el centro y el este de América del Norte. Proporciona una amplia gama de plantas vistosas de floración prolongada aptas para la mayoría de lugares, incluyendo el suelo húmedo y los recipientes. *Lobelia* debe su nombre a Matthias de l'Obel, médico de Jaime I de Inglaterra.



Lobelia chinensis
Perenne rastrera delgada, que arraiga en los nudos, de ramas ascendentes y hojas lanceoladas de hasta 25 cm de largo. En verano aparecen flores que van del blanco al rosa púrpura, solitarias o en parejas. A 20 cm; E indefinida.

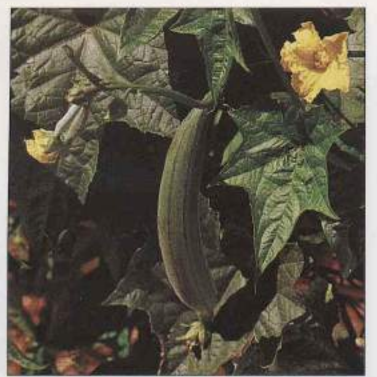


***Lonicera japonica* 'Aureoreticulata'**
Este es un cultivar de L. j. var. repens, de matices púrpuras. Tiene nervios amarillos y es especialmente apta para cubrir elementos de aspecto desagradable o para cultivar junto a arbustos de pared de follaje escaso.
A hasta 10 m.

véase *Gnaphalium uliginosum*, p. 135
ALFALFA, véase *Medicago sativa*, p. 157

LUFFA

En este género hay seis especies de anuales trepadoras de aroma desagradable, relacionadas con los pepinos y los melones; crece en todas las regiones tropicales. *L. cylindrica* crece en África y Asia tropical. Los frutos grandes contienen un red de fibras: la conocida esponja de baño, que persiste mucho después de que la carne se haya descompuesto. Son resistentes al moho, incluso mojadas repetidamente. *L. cylindrica* puede cultivarse en el exterior en regiones cálidas o a cubierto en climas fríos.



Luffa cylindrica (paste)
Trepadora anual de zarcillos de hojas grandes y cerdosas. Tanto las flores femeninas como las masculinas son amarillas y de nervios gruesos: los tallos de las masculinas son más cortos que las femeninas. Unos frutos cilíndricos verdes de hasta 50 cm de largo se vuelven amarillos al madurar. A 15 m.

LYCOPODIUM

En este género amplio y cosmopolita hay unas 450 especies de licopodios siempreverdes perennes, cuyo hábito puede ser terrestre o epífito. *L. clavatum* está extendido por las regiones templadas. Hay plantas originales con hojas pequeñas, parecidas a láminas o agujas que se reproducen por esporas. Éstas se usan en experimentos de sonido, porque son tan finas que vibran; también se usan en fuegos artificiales, ya que son inflamables.



Lycopodium clavatum (licopodio)
Perenne rastrera de ramas verticales bífidas y hojas verticales lanceoladas y ahusadas. Las ramas verticales, bífidas en forma de mazo, que aparecen en verano, liberan esporas amarillas. A 12 cm; E 1 m.

LYCIUM

En este género hay unas 100 especies de arbustos caducos y siempreverdes, a menudo espinosos, que crecen en la mayoría de las regiones templadas y subtropicales. *L. barbarum*, nativa de las tierras bajas de China, es venenosa, pero sin embargo es un arbusto útil para setos de desarrollo rápido, en especial en situaciones costeras o en riberas arenosas inestables. En cultivo a menudo están etiquetadas como *L. europaeum*. *Lycium* viene del griego *lykon*, el nombre que Dioscórides dio a un arbusto espinoso de Licia, en Asia Menor.



Lycium barbarum
Arbusto caduco arqueado, rara vez espinoso, de hojas ovadas y pequeñas flores púrpuras en forma de embudo que aparecen en verano, seguidas de bayas ovoidales, que van del anaranjado al rojo. A 4 m; E 3 m.

LYCOPUS

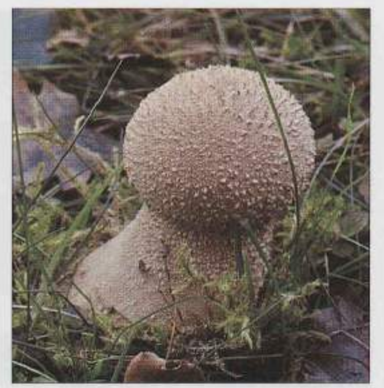
Género con cuatro especies de perennes que crecen en los hábitats húmedos y de tierras bajas de todas las regiones templadas septentrionales. *L. virginicus* es nativa del sudeste de EE. UU. Son parecidos a *Mentha* (véase pp. 158-159), con rizomas estoloníferos y tallos angulados, pero sólo tienen un ligero aroma mentolado. Ninguno tiene valor ornamental, aunque a veces se cultivan *L. virginicus* y *L. europaeus* en lugares húmedos. El nombre *Lycopus* proviene del griego *lykos*, «lobo», y *pous*, «pie».



Lycopus virginicus
Perenne de tallos velludos y hojas muy dentadas de 6-9 cm de largo, cuyas caras inferiores son afelpadas y púrpuras. A finales de verano aparecen flores diminutas blancas, a veces matizadas de púrpura, seguidas de nuececillas triangulares. A 20-80 cm; E 50-60 cm.

LYCOPERDON

Un género cosmopolita de 50 especies de hongos saprófitos. *L. perlatum* es común en zonas boscosas en todas las regiones templadas. Todos producen setas en forma de globo, que liberan las esporas en nubes cuando la carne madura se rompe. Las esporas son muy irritantes para los pulmones. Muchas especies de *Lycoperdon* son comestibles de jóvenes; sin embargo, la carne cambia de textura y color (del blanco al marrón) cuando se desarrollan las esporas y se vuelve incomestible.



Lycoperdon perlatum (cuesco de lobo)
Hongo en forma de pera o de mazo, de piel granulada que pasa del blanco al marrón amarillento. La piel se perfora en la cima, liberando esporas amarillo marrones en otoño. A 2,5-9 cm; E 2,5-6 cm.

LYTHRUM

En este género cosmopolita hay 38 especies de anuales, perennes y arbustos pequeños de flores púrpuras o rosadas. *L. salicaria*, nativa de Europa, Asia y África septentrional, es una especie longeva adaptable, con una gama de cultivares de colores vistosos para suelos húmedos y ricos. En muchos sitios ha escapado al cultivo, convirtiéndose en maleza invasiva. El nombre *Lythrum* viene del griego *lythron*, «sangre», que podría referirse al uso medicinal de la planta.



Lythrum salicaria (salicaria)
Perenne alta vertical de tallos cuadrangulares y hojas parecidas al sauce de hasta 7 cm de largo. Desde mediados de verano hasta mediados de otoño aparecen flores rosa-púrpura brillante en espigas en espiral. A 60 cm-1,5 m; E 45 cm-1,2 m.

PULMONARIA MANCHADA, véase *Pulmonaria officinalis*, p. 186
véase *Scutellaria lateriflora*, p. 201
VINCAPERVINCA DE MADAGASCAR, véase *Catharanthus roseus*, p. 102
RUBIA, véase *Rubia*, p. 193
LIRIO DE SAN ANTONIO, véase *Lilium candidum*, p. 151
MAGNOLIA, véase *Magnolia officinalis*, p. 155
CULANTRILLO, véase *Adiantum capillus-veneris*, p. 74
GINGO, véase *Ginkgo biloba*, p. 134

MAGNOLIA

En este género hay unas 125 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, distribuidos desde América del Norte hasta Venezuela, y desde el Himalaya hasta el este y el sudeste asiático. *M. liliiflora* crece en toda China; *M. officinalis* en China occidental y central; *M. virginiana* en el este de EE. UU. Las magnolias se encuentran entre los árboles y arbustos floridos más exóticos que son resistentes para cultivarlos en los jardines de la mayoría de las regiones templadas. Sus flores solitarias perfumadas se parecen a los lirios de agua.



Magnolia liliiflora
Arbusto caduco extenso, de hojas entre elípticas y ovadas de hasta 20 cm de largo. En primavera, junto a las hojas nuevas, aparecen flores fragantes blancas de matices púrpuras. A 3 m; E 4 m.

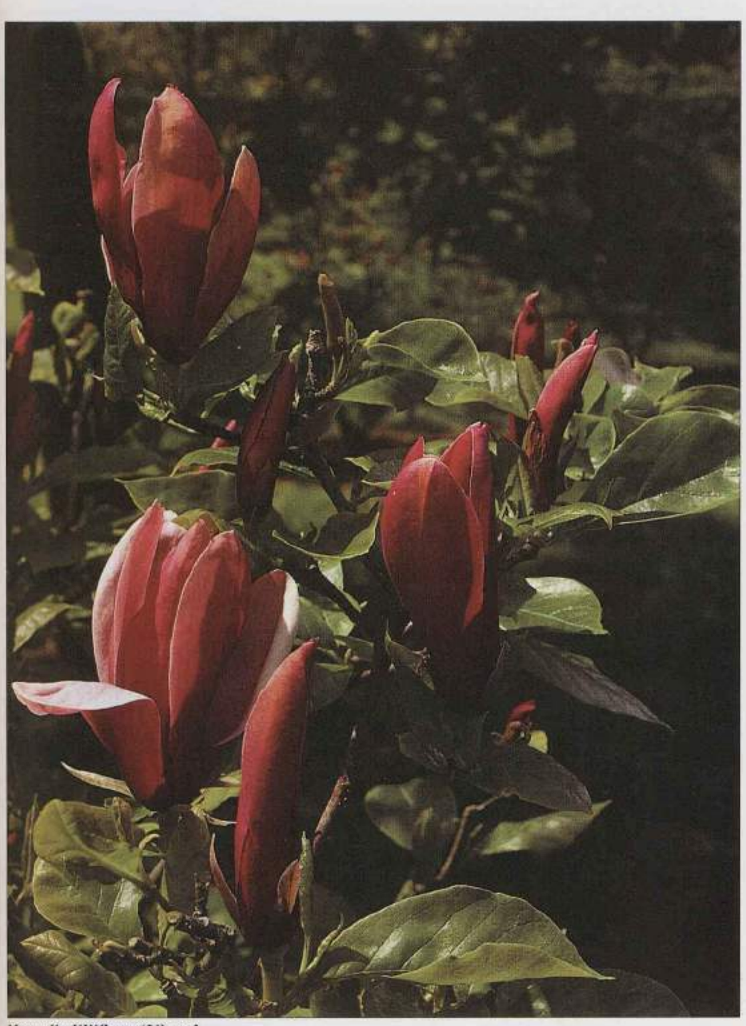




Magnolia officinalis (magnolia)
Árbol caduco de corteza gris descamada y hojas ovadas de hasta 40 cm de largo, cuyas caras inferiores son pálidas y plumosas. A finales de primavera y principios de verano aparecen flores blanco cremoso muy perfumadas. A 20-22 m; E 10-15 m.



Magnolia virginiana
Arbusto o árbol pequeño semi siempreverde, de hojas lustrosas elípticas-ovadas de hasta 13 cm de largo, cuyas caras inferiores son azul blancuzcas. En verano aparecen flores blanco cremoso globulares. A 9 m; E 6 m.



***Magnolia liliiflora* 'Nigra'**
Este cultivar está mucho más extensamente cultivado que la especie; es de hábito compacto y tiene flores púrpura oscuro más numerosas durante un período más extenso. A y E 4 m.

MAHONIA

En este género hay unas 70 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, que crece en la naturaleza en América del Norte y Central; *M. aquifolium* es nativa del noroeste de EE. UU. Está estrechamente relacionada con *Berberis* (véase p. 93), diferenciándose sobre todo por las hojas pinnadas y los tallos sin espinas. Algunas mahonias tienen un follaje elegante, flores amarillas perfumadas y bayas cubiertas de pelusilla. Las especies más pequeñas, como *M. aquifolium*, son un tapizante excelente.



Mahonia aquifolium
Arbusto de chupones con hojas verde oscuras espinosas y lustrosas, que se vuelven púrpura rojizas en invierno. En primavera aparecen flores amarillas perfumadas en grandes ramilletes terminales, seguidas de bayas azul negruzcas. A 1-1,5 m; E 1,5-2 m.



***Mahonia aquifolium* 'Apollo'**
Cultivar vigoroso de hábito bajo y compacto y hojas de matices marrones y pedúnculos rojos que se vuelven de color bronce en invierno, y grandes ramilletes de flores amarillo brillante. A 60 cm; E 1,5-2 m.

MAÍZ, véase *Zea*, p. 223
GLORIOSA, véase *Gloriosa superba*, p. 135
véase *Pterocarpus marsupium*, p. 186
véase *Justicia adhatoda*, p. 299
véase *CAPSICUM*, p. 100
véase *Psoralea corylifolia*, p. 336
HELECHO MACHO, véase *Dryopteris filix-mas*, p. 120
MALVA, véase *Malva*, p. 156

MALVA

En este género hay unas 30 especies de anuales, bienales, perennes y subarbustos distribuidas por Europa, Asia y África y extensamente aclimatadas en las regiones templadas y tropicales; *M. sylvestris* es nativa de Europa, África septentrional y el sudoeste asiático. Algunas especies son aptas para plantas de borduras de fácil cultivo, incluso en suelos pobres. Algunas especies contienen mucílago en abundancia, que suaviza la piel.



Malva sylvestris (malva)
Perenne robusta variable de hojas lobuladas, que suelen tener una mancha oscura en la base. Desde principios de verano hasta otoño aparecen flores púrpura y púrpuras rosadas más pálidas de nervios más oscuros.
A 45-90 cm; E 60-90 cm.



***Malva sylvestris* 'Cottenham Blue'**
Una malva elegante, de flores más azules que la especie. A 45-90cm, E 60-90cm.



Malva sylvestris subesp. ***mauritiana* 'Bibor Felho'**
Una versión mejorada de esta subespecie parecida a las malvas, de flores más grandes y lustrosas color magenta, a menudo semidobles, de nervios púrpura negruzcos.
A 1-2m; E 60-90cm.

MANDRAGORA

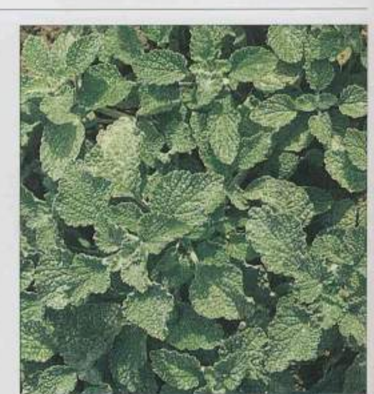
En este género hay seis especies de perennes de tallos cortos que forman rosetas, distribuidas por todas las zonas mediterráneas hasta el Himalaya. *M. officinarum* crece en laderas rocosas de la región mediterránea. En ocasiones se cultiva en jardines de hierbas como curiosidad. *Mandragora* es el antiguo nombre griego de la planta y podría ser una corrupción de las palabras asirias *nam tar ira*, «droga masculina de Namtar», ya que se decía que la planta curaba la esterilidad.



Mandragora officinarum (mandrágora)
Perenne sin tallo de raíz principal carnosa y ojas ovadas anchas. En primavera aparecen flores pequeñas, azul blancuzcas, en forma de campana a ras del suelo, seguidas de frutos aromáticos amarillos. A 5 cm; E 30 cm.

MARRUBIUM

En este género hay 30 especies de anuales y perennes que crecen en Europa y las regiones mediterráneas; *M. vulgare* es nativa de las zonas secas de toda Eurasia y África septentrional. Su atractivo principal es su follaje de pelos blancos, velludo o lanudo. *Marrubium* podría venir de *Maria urbs*, una antigua ciudad italiana o del hebreo *marrob*, «zumo amargo». (Parece que el marrubio era una de las hierbas amargas tradicionalmente consumidas durante la Pascua hebrea.)



Marrubium vulgare (marrubio)
Perenne aromática leñosa con tallos cubiertos de pelusilla y hojas ovadas, gris verdosas cubiertas de pelusilla de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen flores pequeñas blancas y velludas. A y E 20-60 cm.

MATRICARIA

En este género hay unas cinco especies de anuales eurasiáticas, que en ocasiones podrían vivir más tiempo como bienales o perennes de vida corta. El género ha sufrido revisiones y *M. recutita*, común en Europa y desde Asia occidental hasta India, suele enumerarse bajo sus sinónimos en los escritos más antiguos. De cultivo fácil a partir de semillas, ofrece un despliegue atractivo de follaje plumoso y flores parecidas a las margaritas en verano. No es adecuada para céspedes de camomila.



Matricaria recutita (manzanilla)
Anual o bienal dulcemente perfumada de tallos muy ramificados y hojas finamente divididas. Desde principios de verano hasta otoño aparecen flores tipo margaritas.
A 15-60 cm; E 10-38 cm.

MANDRÁGORA, véase *Mandragora officinarum*, arriba
ORNO, véase *Fraxinus ornus*, p. 129
MARAVILLA, véase *Calendula officinalis*, p. 97; *Tagetes*, p. 207
MARIHUANA, véase *Cannabis sativa*, p. 99
ORÉGANO, véase *ORIGANUM*, págs. 168-169
MALVAVISCO, véase *Althaea officinalis*, p. 82
véase *Menyanthes trifoliata*, p. 160
véase *Stachys palustris*, p. 205
INCIENSO, véase *Boswellia sacra*, p. 95; *Pistacia lentiscus*, p. 178
YERBA MATE, véase *Ilex paraguensis*, p. 142

MEDICAGO

En este género hay unas 55 especies de anuales, perennes y arbustos pequeños, extensamente distribuidos por Europa, las regiones mediterráneas, Etiopía, África meridional y Asia. Se cree que la *M. sativa* cultivada se originó en Asia Central. De allí llegó a China hace 2.000 años, a Grecia en el siglo V a.C., y al norte de África y España en el siglo VIII durante la expansión del imperio Otomano, donde se hizo conocida por su nombre árabe: *alfalfa*.



Medicago sativa (alfalfa)
Perenne arbustiva de hojas trifoliadas que tienen flósculos ovados dentados. En verano aparecen pequeñas flores púrpuras o lilas tipo guisante en racimos, seguidas de bayas que contienen muchas semillas brillantes.
A 30-90 cm, E 15-60 cm.

MELALEUCA

En este género amplio hay unas 150 especies de árboles y arbustos siempreverdes, semirresistentes o no resistentes, que crecen sobre todo en Australia; *M. leucadendron* es nativa de las zonas pantanosas del norte de Australia, el sur de Nueva Guinea y las islas Molucas. Estrechamente relacionada con *Callistemon*, muchas especies se cultivan por sus flores espinosas, a menudo de coloridos brillantes, aunque algunas son difíciles de diferenciar. La especie puede cultivarse en el exterior en regiones no muy frías o a cubierto en las templadas frescas.



Melaleuca leucadendron
Árbol grande de corteza pálida descamada, ramas delgadas caídas y hojas estrechas puntiagudas. En verano y otoño aparecen espigas de flores delgadas blanco cremoso, de hasta 6-15 cm de largo. A 15-40 m; E variable.

MELIA

En este género hay cinco especies de árboles y arbustos caducos y semi siempreverdes, que crece en Eurasia, África tropical y Australia. *M. azederach*, nativa de las zonas boscosas del norte de India y China, está extensamente cultivado como sombreador y como árbol callejero en las zonas cálidas del planeta. Es una especie de vida corta y desarrollo rápido, resistente a la sequía, de follaje ornamental, flores perfumadas y frutos dorados abundantes, que a pesar de ser venenosos, suelen usarse como cuentas.



Melia azederach (árbol del paraíso o canelo)
Árbol caduco de hojas elegantes doblemente pinnadas de hasta 80 cm de largo. En verano aparecen flores lilas fragantes, seguidas de frutos ovados amarillos de unos 5 cm de diámetro. A 12-15 m, E 12 m.

MELILOTUS

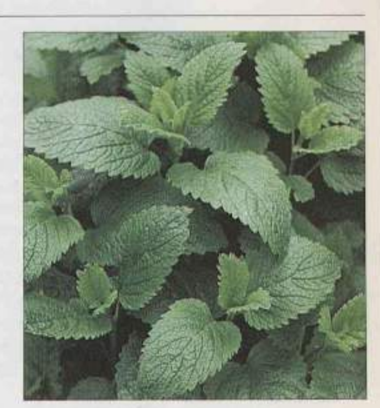
En este género hay unas 20 especies de anuales, bienales y perennes de vida corta, que abarca Eurasia, África del Norte y Etiopía. El cultivo de *M. officinalis*, que crece en los campos y en el suelo yermo, está muy extendido para la cosecha de heno, ensilaje y abono verde. Es un añadido bonito a la bordura de hierbas y a la pradera de flores silvestres. El nombre *Melilotus* viene del griego *meli*, «miel», y *lotos*: «forraje» o «trébol», porque estas plantas son una fuente importante de néctar y forraje para animales.



Melilotus officinalis
Bienal vertical con tallos nervados y hojas trifoliadas. En verano, aparecen flores amarillas flagrantes en racimos delgados, seguidas de bayas peladas marrones.
A 60 cm-1,5 m; E 20-90 cm.

MELISSA

En este género hay tres especies de perennes, que crecen en toda Europa hasta Asia Central. *M. officinalis*, nativa del sur de Europa, oeste del Asia y África del Norte, se ha cultivado durante 2000 años. Se solía cultivar como planta para las abejas, lo que probablemente dio lugar a su nombre (del griego *Melissa* «abeja»). En los siglos X y XI sus usos terapéuticos fueron promovidos por los médicos árabes. *M. officinalis* sigue siendo extensamente cultivada en la actualidad, tanto por su aroma como por sus usos prácticos.



Melissa officinalis
Perenne aromática con tallos ovados cuadrangulares y hojas ovadas y dentadas de 3-7 cm de largo. En verano nacen flores amarillas insignificantes en racimos axilares.
A 30-80 cm; E 30-45 cm.



***Melissa officinalis* 'All Gold'**
Este cultivar tiene un follaje amarillo brillante, ideal para alegrar los rincones húmedos y sombríos. Prospera con buena luz y sombra al mediodía, ya que el pleno sol la abrasa. A 30-60 cm; E 30-45 cm.

***Melissa officinalis* 'Aurea'**
Similar a las especies pero con hojas amarillo jaspeadas. Se descolorea en verano pero al podarlas después de la floración surge un nuevo follaje. A 30-60 cm; E 30-45 cm.

véase *Lycium barbarum*, p. 154
MARJOLETO, véase *Crataegus laevigata*, p. 112
MUGUETE, véase *Convallaria majalis*, p. 111
véase *Podophyllum peltatum*, p. 180
ALFALFA, véase *Medicago*, arriba
CÓLQUICO, véase *Colchicum autumnale*, p. 110
REINA DE LOS PRADOS, véase *Filipendula ulmaria*, p. 128
véase *Afromomum melegueta*, p. 230
HUACATAY, véase *Tagetes minuta*, p. 207

MENTHA

En este género hay 25 especies variables de perennes aromáticas y algunas anuales, que crecen en las zonas templadas de Europa, Asia y África. La mayoría florece desde el verano hasta principios de otoño. En todos los jardines hay lugar para mentas de todo tipo. *M. spicata*, que es verde brillante, ha sido la menta culinaria indispensable desde la época romana. Se pueden cultivar mentas estriadas en las borduras, a condición de que sus vecinas sean compactas o vigorosas. *M. aquatica* prospera junto a estanques y *M. pulegium* es pequeña pero muy perfumada; *M. diemenica* y *M. requienii* crecen entre lajas y en el borde de los senderos. El nombre *Mentha* viene del griego *minthe*.



▲ ***Mentha longifolia*** (mastranzo)
Perenne rastrera, plumosa, de aroma a piperita con rizomas debajo de la superficie y hojas lanceoladas estrechas, verde grisáceas, dentadas y sin pedúnculo. Las flores lilas, blancas o malvas aparecen sobre espigas altas. A 40 cm-1,2 m; E indefinida.



◄ ***Mentha aquatica***
Perenne variable cuyos rizomas se apoyan en el suelo, tallos rojo púrpuras y hojas ovadas, dentadas y velludas de hasta 6 cm de largo, que tienen un aroma a poleo y piperita. En la cabezuela terminal aparecen flores lilas; tiene cabezuelas más pequeñas en las ramas laterales. A 15-90 cm; E indefinida.

► ***Mentha arvensis***
Anual o perenne variable y velluda, de rizomas blancos debajo de la superficie y hojas dentadas ovadas-lanceoladas, que tienen un aroma más bien acre. Las flores lilas o rosadas aparecen en espirales sin una cabezuela terminal. A 10-60 cm, E indefinida.

► ***Mentha* x *gracilis***
Perenne variable de aroma dulce, de tallos verticales que suelen tener matices rojos y hojas más o menos lisas ovadas-lanceoladas de 3-7 cm de largo. Flores lilas aparecen en espirales características. Es un híbrido entre *M. arvensis* y *M. spicata*. A 30-90 cm; E indefinida.

◄ ***Mentha x gracilis* 'Variegata'**
Muy parecida a *M.* x *gracilis*, pero de hojas con estrías amarillas y aroma frutal. A 30-90 cm; E indefinida.



► ***Mentha* x *piperita*** (menta piperita)
Perenne vigorosa, rastrera que suele tener matices púrpuras, de hojas lisas, lanceoladas y dentadas de hasta 8 cm de largo. Las flores estériles lila rosadas aparecen en espigas terminales oblongas. Es un híbrido entre *M. aquatica y M. spicata*. A 30-90 cm; E indefinida.



► ***Mentha x piperita* 'Citrata'** (menta bergamota)
Un cultivar de hojas ovadas broncedas púrpuras y aroma parecido al espliego. A 30-90 cm, E indefinida.



◄ ***Mentha pulegium*** (poleo)
Perenne rastrera picante, entre vertical y decumbente, de hojas elípticas-ovadas completa o parcialmente dentadas de hasta 3 cm de largo. Las flores lilas aparecen en espirales precisas. A 10-40 cm; E indefinida.

▲ ***Mentha pulegium* 'Cunningham Mint'** (poleo rastrero)
Cultivar de desarrollo bajo y hojas ovaladas verde claro. A 10-15 cm; E indefinida.

► ***Mentha spicata* 'Crispa'** (menta verde rizada)
Cultivar ornamental de hojas con bordes muy rizados. A 30 cm-1 m; E indefinida.

◄ ***Mentha suaveolens***
Perenne rastrera plumosa de hojas oblongas-ovadas y arrugadas de hasta 5 cm de largo. Las flores rosadas o blancas aparecen en espigas terminales compactas. Las cultivadas se suelen llamar *M. rotundifolia* por error. A 40 cm-1 m; E indefinida.

▲ ***Mentha requienii***
Perenne diminuta tapizante, de tallos muy delgados, postrados y arraigantes y hojas de aroma picante redondas u ovadas de hasta 7 mm de largo. En verano aparecen flores diminutas lilas. A 2-10 cm; E indefinida.

► ***Mentha suaveolens* 'Variegata'**
Una de las mentas más bonitas, de estrías irregulares blanco cremoso y ocasionales tallos u hojas completamente blancas, que tienden a abrasarse a pleno sol. Tiene un aroma dulce y frutal. A 40 cm-1 m; E indefinida.

◄ ***Mentha* x *smithiana***
Perenne rastrera de matices rojos y hojas ovadas de aroma dulce. Las flores rosa púrpuras, habitualmente estériles, aparecen en espirales. A 50 cm-1,5 m; E indefinida.

► ***Mentha* x *villosa* var. *alopecuroides***
Variedad de un híbrido variable estéril entre *M. spicata* y *M. suaveolens*. Las hojas anchas y ovadas son suavemente velludas. Las flores rosadas aparecen sobre espigas. A 30 cm-1 m; E indefinida.

▲ ***Mentha spicata*** (menta verde)
Perenne rastrera de aroma dulce, de hojas verde brillantes arrugadas, que pueden ser lanceoladas o casi ovadas de 5-9 cm de largo. Una espiga terminal cilíndrica lleva flores lilas, rosadas o blancas. A 30 cm-1 m; E indefinida.

MENYANTHES

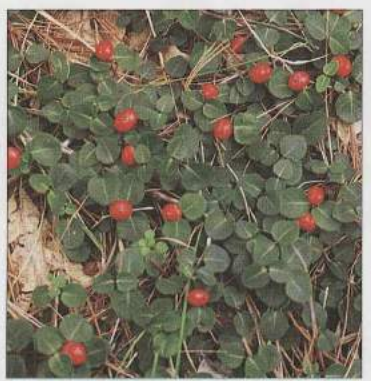
En este género hay una única especie de acuática o acuática ribereña rastrera y caduca, extensamente distribuida por regiones templadas septentrionales. *M. trifoliata* tiene hojas características, parecidas a las de las habas, y flores con flecos delicados. Es una planta decorativa para jardines pantanosos y bordes de estanques. El nombre *Menyanthes* viene del griego *menyanthos*: el nombre utilizado por Teofrasto para designar una planta acuática.



Menyanthes trifoliata
Perenne vertical de rizoma grueso horizontal y hojas trifoliadas de pedúnculos largos. Desde finales de primavera hasta mediados de verano aparecen flores blancas con flecos, con matices rosados en el exterior, sobre espigas largas. A 30 cm; E 1 m.

MITCHELLA

En este género hay dos especies de subarbustos rastreros siempreverdes, que crece en América del Norte y Japón. *M. repens*, nativa del este y del centro de EE. UU., es una planta bonita para jardines de roca y como tapizante. Florece a finales de primavera y principios de verano. En la época victoriana se solía cultivar debajo de ejemplares únicos en los helechales. *Mitchella* debe su nombre a John Mitchell (1711-1768), un botánico, médico y corresponsal temprano de Linneo, el botánico sueco.



Mitchella repens
Rastrera siempreverde que forma matas, de tallos arraigantes y pequeñas hojas lustrosas ovadas. A unas flores tubulares blancas, a veces con matices rosas, les siguen bayas escarlatas comestibles. A 5-30 cm; E indefinida.

MOMORDICA

En este género hay 45 especies de anuales y perennes rastreras, que crecen en África tropical y Asia, y se ha aclimatado en las Américas. *M. charantia*, nativa de las sabanas y los matorrales de África tropical y Asia, fue introducida en Europa en 1710 y registrada como planta de jardín por Vilmorin, en Francia en 1870. En las regiones frías puede cultivarse a cubierto por su follaje intrincado y sus frutos coloridos y granulados, muy decorativos contra una espaldera o una pared.



Momordica charantia (cundiamor)
Trepadora anual de hojas palmeadas lobuladas. En verano aparecen flores amarillas solitarias, seguidas de frutos ovoidales, anaranjados y granulados, que se dividen en tres segmentos al madurar, revelando semillas con arilos rojos. A 5 m.

MONARDA

En este género de América del Norte hay 12 especies de anuales, perennes y arbustos. *M. didyma*, que crece en las regiones boscosas húmedas y ricas, y *M. fistulosa*, nativa de laderas secas y bosques rocosos, son plantas adecuadas para borduras. Hay muchos híbridos excelentes disponibles; un buen ejemplo es *M.* 'Cambridge Scarlet'. Las flores de colores brillantes atraen a las mariposas y, en América del Norte, a los picaflores. Los mastranzos se conocen como bergamotas por su aroma (*Citrus bergamia*, véase p. 262).



Monarda didyma
Perenne aromática de tallos verticales cuadrangulares y hojas ovadas y dentadas. En verano y otoño aparecen flores rojo vivo con brácteas rojo verdosas en una espiral terminal. A 40 cm-1,2 m; E 30-60 cm.



Monarda fistulosa
Perenne velluda de aroma picante, de hojas lanceoladas, verde grisáceas y ahusadas. Desde verano hasta otoño aparecen flores lilas o rosadas de brácteas matizadas de rosa en una espiral terminal. A 1,2 m; E 45 cm.



Monarda punctata
Perenne aromática de hojas lanceoladas dentadas, de unos 5 cm de largo. En verano y otoño aparecen flores amarillas de manchas púrpuras en espirales compactas. A 30-90 cm; E 30-45 cm.

véase *Lippia graveolens*, p. 152
ASTER, véase *Aster*, p. 245
véase *Astragalus membranaceus*, p. 90
POLIGALA, véase *Polygala*, p. 332
MENTA, véase *MENTHA*, págs. 158-159
véase *Prostanthera*, p.183
MUÉRDAGO, véase *Viscum album*, p. 221
véase *Aglaia odorata*, p. 76
ACÓNITO, véase *Aconitum napellus*, p. 72
véase *Castanospermum australe*, p. 102
CAMPANILLAS, véase *Ipomoea*, p. 297
CARDÍACA, véase *Leonurus cardiaca*, p. 150

MORINDA

En este género hay 50-80 especies de plantas caducas, árboles pequeños, arbustos y trepadoras leñosas; la mayoría crece en África tropical, Asia y Australia; *M. citrifolia* crece en regiones tropicales costeras desde India y Sri Lanka hasta el sudeste asiático, Australia y Polinesia. La mayoría de las especies tiene flores blancas, a menudo perfumadas, y las raíces segregan un tinte amarillo conocido como morindina, que solía usarse en el batik de Java. En el siglo XIX se recomendaban para el cultivo en invernadero.



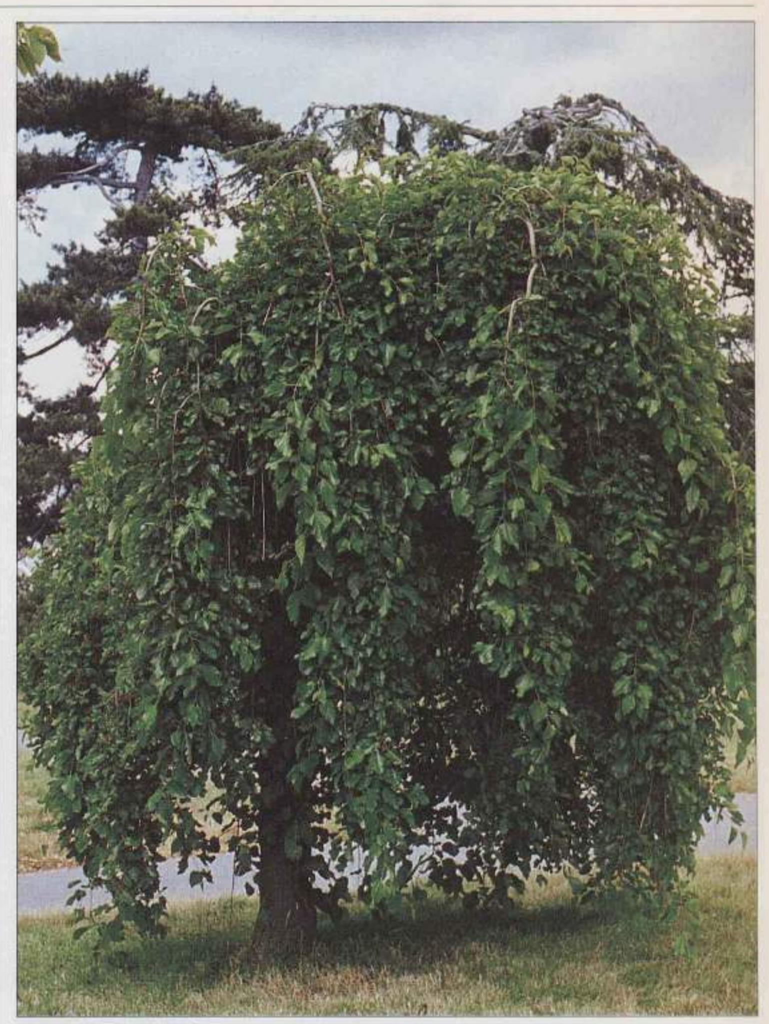
Morinda citrifolia
Árbol pequeño de hojas ovadas lustrosas de 15-20 cm de largo. Durante todo el año aparecen racimos de flores blancas, tubulares y perfumadas, seguidas de frutos ovoidales irregulares, fétidos y de color crema de hasta 7,5 cm de largo. A 3 m, E 2-2,5 m.

MORINGA

En este género hay 14 especies de árboles suculentos caducos, que crecen en África, Madagascar, India y Arabia. *M. oleifera*, nativa de los bosques de India y Arabia, es un árbol decorativo de desarrollo rápido parecido a *Robinia*, que florece y fruta todo el año. Es la especie cultivada más común, cuyos usos medicinales se remontan a la época griega. Las raíces comestibles son parecidas al rábano, y el follaje tiene sabor a mostaza.



Moringa oleifera (ben)
Árbol caduco de tronco gris pálido o cobrizo que almacena agua y hojas grandes, compuestas y pinnado-divididas. A unas flores perfumadas amarillo blancuzcas de 5 pétalos les siguen cápsulas colgantes tipo judías. A 8-15 m; E 6-10 m.



***Morus alba* 'Pendula'**
Este cultivar forma un pequeño árbol llorón, de ramas apiñadas. Es especialmente atractivo cuando está cargado de frutos; también en otoño, cuando las hojas se vuelven amarillas. A 3 m; E 5 m.

❄❄❄

MORUS

En este género hay siete especies de árboles caducos, que crecen en América del Norte y del Sur, África y Asia, sobre todo en las zonas subtropicales. Tanto *M. alba*, nativa de China, como *M. nigra* han sido cultivadas durante siglos y tienen un aspecto atractivo, a menudo nudoso, frutos comestibles y propiedades medicinales. *Morus* es el nombre latino original de morera. Viene de *demorari*, «atrasar», y se refiere al hecho de que el árbol sólo forma pimpollos después de pasadas las últimas heladas.



Morus alba (morera blanca)
Árbol caduco de corteza verde apagada con matices anaranjados y hojas ovadas dentadas. Las flores femeninas crecen en amentos erectos cilíndricos, seguidas de frutos blancos o púrpuras; las flores masculinas crecen por separado en la misma planta. A 20 m; E 10 m.

❄❄❄

MURRAYA

En este género hay cuatro especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en Asia tropical, las islas del Pacífico y las regiones tropicales y subtropicales de Australia; *M. koenigii* es nativa de India, Paquistán, Sri Lanka y las islas Andamán. La única especie habitualmente cultivada en occidente es el jazmín anaranjado, *M. paniculata*, que se cultiva como planta de interior por su follaje aromático, flores blancas fragantes y bayas rojas comestibles. *M. koenigii* es conocida en el sur de India y Sri Lanka por sus hojas comestibles.



Murraya koenigii
Arbusto pequeño siempreverde de hojas grandes pinnadas que tienen un fuerte aroma a curry al aplastarlas. En verano aparecen ramilletes de pequeñas flores blancas y fragantes, seguidas de bayas negras con sabor a pimienta. A 6 m; E 3-5 m.

GAYUBA, véase *Arctostaphylos uva-ursi*, p. 86
véase *Kalmia latifolia*, p. 146
véase *Pycnanthemum*, p. 187
VELOSILLA, véase *Hieracium pilosella*, p. 139
ARTEMISA, véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
MORERA, véase *Morus*, arriba
GORDOLOBO, véase *Verbascum*, p.218
ABELMOSCO, véase *Abelmoschus moschatus*, p. 70
MOSTAZA, véase *Brassica*, p. 95; *Sinapis*, p. 203

MYRICA

En este género cosmopolita hay unas 35 especies de arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes. *M. cerifera* crece en las zonas costeras de EE. UU., desde Nueva Jersey hasta Florida y Texas; *M. gale*, en América del Norte, Europa y Japón. Varias especies tienen follaje aromático y son capaces de prosperar en situaciones difíciles. *M. cerifera* es especialmente adaptable, ya que tolera tanto los suelos arenosos pobres como los pantanos. *M. pennsylvanica* es similar pero más resistente.



Myrica cerifera (árbol de la cera) Arbusto o árbol siempreverde de hojas oblanceoladas de hasta 9 cm de largo. Las flores masculinas aparecen sobre amentos escamosos y las femeninas en un racimo ovoidal, seguidas de frutos grises, cerosos y en forma de globo. A 3-12 m; E 3 m.



Myrica gale (arrayán brabántico) Arbusto caduco con chupones, de ramas marrón rojizas y hojas estrechas oblanceoladas. En primavera aparecen amentos masculinos y femeninos sobre plantas separadas, antes de las hojas nuevas, seguidos por diminutos frutos amarillo marrones. A 30 cm-1,5 m; E 22 cm-1 m.

MYRISTICA

En este género hay unos 100 árboles grandes siempreverdes que crecen en Asia y Australia. *M. fragrans*, nativa de las selvas tropicales de las Molucas y las islas Banda, es un cultivo importante en Indonesia y Sri Lanka. Cuando está maduro, el fruto dorado se parte y revela una única semilla (nuez moscada) dentro de una cáscara leñosa marrón, que a su vez está envuelta en un arilo rojo brillante. Se obtienen frutos de calidad inferior de *M. argentea*, *M. malabarica* y *M. fatua*.



Myristica fragrans (nuez moscada) Árbol arbustivo siempreverde de hojas oblongas de hasta 12 cm de largo, cubiertas de escamas plateadas y aromáticas cuando son jóvenes. Flores amarillo pálido que aparecen en racimos axilares preceden a frutos amarillos, globulares o en forma de pera. A 10-15 m; E 8 m.

MYROXYLON

En este género suramericano hay tres especies estrechamente relacionadas de árboles siempreverdes; *M. balsamum* es nativo de México, Panamá y Perú. Producen bálsamos con un aroma a canela-vainilla, que hace tiempo que se emplean en medicina, perfumería y como sazonadores. *M. balsamum* está extensamente cultivado con estos fines. Se suele plantar como rompevientos o para dar sombra y tolera condiciones alcalinas tanto húmedas como secas. *Myroxylon* proviene del griego *myron*, «mirra», y *xylon*, «madera».



Myroxylon balsamum (bálsamo de Tolú) Árbol extenso siempreverde de corteza fragante y hojas coriáceas brillantes. Unos ramilletes plumosos de flores blancas preceden a frutos coriáceos y alados de 11 cm de largo, que contienen 2 semillas. A 12-15 m; E 5-10 m.

MYRRHIS

En este género hay una única especie de perenne aromática, nativa de Europa pero extensamente aclimatada en otras partes. *M. odorata* crece en la naturaleza en zonas frescas y húmedas, en praderas y setos. Con su follaje suave y de aroma anisado y sus semillas grandes, negras y lustrosas resulta una planta excelente para suelos ricos y húmedos. Su aspecto similar a los helechos se complementa con otras hierbas tolerantes de la sombra, como *Chelidonium majus* (véase p. 106) y *Rheum palmatum* (véase p. 189).



Myrrhis odorata (perifollo oloroso) Perenne grande y plumosa de tallos huecos y hojas helechosas de hasta 50 cm de largo. A partir de finales de primavera aparecen flores diminutas blancas en umbelas, seguidas de frutos con aristas de hasta 2,5 cm de largo. A 1-2m; E 60 cm-1,2 m.

MIROBÁLANO, véase *Terminalia chebula*, p. 210
MIRRA, véase *Commiphora myrrha*, p. 265
ARRAYÁN, véase *Myrtus communis*, p. 163
CÁLAMO AROMÁTICO, véase *Acorus calamus*, p. 73
QUEBRACHO, véase *Aspidosperma quebracho-blanco*, p. 245
CÓLQUICO, véase *Colchicum autumnale*, p. 110

MYRTUS

En este género hay dos especies de arbustos aromáticos siempreverdes, que crecen en las regiones mediterráneas y África septentrional; *M communis*, que crece en las regiones mediterráneas y el sudoeste de Europa, forma un seto compacto y resistente al viento en las zonas poco frías. La enana *M. c.* subesp. *tarentina* es un ejemplar ideal cultivada a cubierto. En la Grecia antigua, el mirto estaba consagrado a Afrodita, diosa del amor y la belleza. Hoy en día aún se lleva en los ramos de novias de Próximo Oriente.



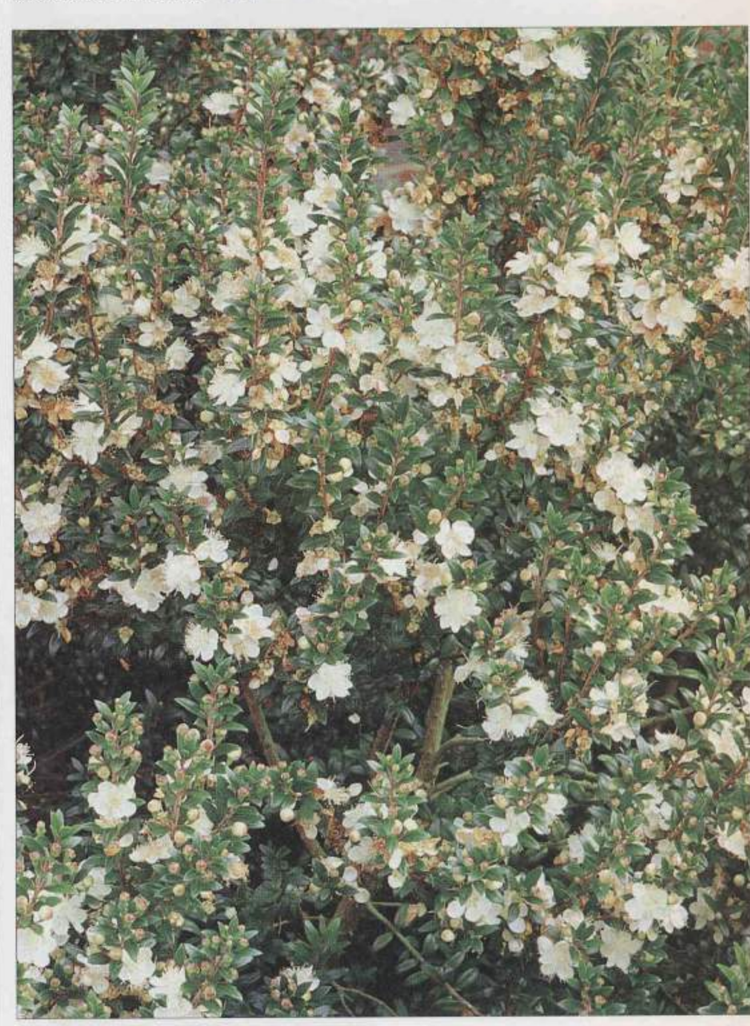
Myrtus communis (mirto)
Arbusto vertical de hojas lustrosas ovadas-lanceoladas, que estrujadas tienen un aroma similar al enebro. En primavera y verano aparecen flores blancas fragantes de 3 cm de ancho y estambres dorados, seguidas de bayas azul-negruzcas. A y E 3 m.



***Myrtus communis* 'Variegata'**
Planta de follaje atractiva, con hojas de estrías gris verdosas y blanco cremoso. Es menos resistente que la especie. A 3-5 m, E 3 m.



***Myrtus communis* 'Flore pleno'**
El hábito y el follaje de este cultivar es parecido a la especie, pero tiene flores blancas completamente dobles más duraderas. A 3-5 m; E 3 m.



Myrtus communis* subesp. *tarentina
Variante compacta de muchas flores de hojas estrechas, flores más pequeñas matizadas de rosa, que aparecen a finales de primavera y en otoño, y frutos blancos. A 1-2 m; E 1 m.

NARDOSTACHYS

En este género hay una única especie de perenne asiática, estrechamente relacionada con *Valeriana* (véase p. 217). Crece en salientes rocosas y laderas abiertas con matorrales del Himalaya, y desde Uttar Pradesh hasta el sudoeste de China. Hoy es difícil ver esta planta atractiva en cultivo, pero la recomendaban para jardines de roca en la época victoriana. El nombre *Nardostachys* viene del griego *nardos*, «espicanardo», y *stachys*, «espiga de maíz».



Nardostachys grandiflora (espicanardo)
Perenne pequeña de raíces muy fragantes y alargadas y tallos aromáticos. Las hojas son basales en su mayoría y elíptico-lanceoladas. A finales de verano aparecen flores pequeñas blancas o rosadas. A 25-30 cm; E 20-30 cm.

NASTURTIUM

En este género hay seis especies de perennes distribuidas por Europa y Asia Central. El cultivo comercial del berro comenzó en el siglo XIX y ahora se cultiva en casi toda Europa. En algunos países, como Nueva Zelanda, se ha convertido en maleza. El nombre *Nasturtium* viene del latín *nasus tortus*, «nariz torcida», y se refiere al sabor picante de estas plantas. La planta que se conoce como capuchina es *Tropaeolum majus* (véase p.215).



Nasturtium officinale (berro)
Perenne acuática de tallos flotantes, de arraigue libre y hojas verde oscuro de sabor picante. Durante todo el verano aparecen flores blancas diminutas, seguidas de cápsulas delgadas inclinadas hacia arriba de alrededor de 1cm de largo. A 10-60 cm; E indefinida.



***Nelumbo nucifera* 'Alba Grandiflora'**
Este cultivar tiene las mismas hojas redondas características de la especie, pero es de flores más grandes blanco puro.
A 1-1,5 m; E 60-90cm.

NELUMBO

En este género hay dos especies de perennes acuáticas y crece en las zonas cálidas de Asia y Australia y en el este de América del Norte. *N. nucifera*, nativa de Asia, se cultiva en todo el mundo en los estanques tropicales por sus hojas grandes circulares y sus flores exquisitas en forma de cáliz.

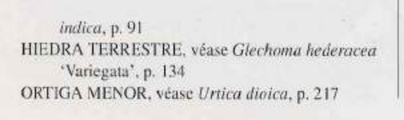


Nelumbo nucifera (nelumbo)
Perenne acuática de rizomas gruesos y hojas peltadas cubiertas de pelusilla de hasta 80 cm de diámetro. A unas flores grandes, fragantes blancas o rosadas les siguen unos receptáculos en forma de pimentero que contienen nueces duras. A 2,5 m; E 1,2 m en la naturaleza; menos en cultivo.



***Nelumbo nucifera* 'Rosea Plena'**
Un cultivar predilecto para estanques ornamentales, de flores rosadas dobles.
A 1-1,5 m; E 60-90 cm.

ESPICANARDO, véase *Nardostachys grandiflora*, arriba
véase *Dodonaea viscosa*, p. 119
ÁRBOL DEL PARAÍSO, véase *Azadirachta*



indica, p. 91
HIEDRA TERRESTRE, véase *Glechoma hederacea* 'Variegata', p. 134
ORTIGA MENOR, véase *Urtica dioica*, p. 217

CEANOTO, véase *Ceanothus americanus*, p. 103
BELLADONA, véase *Atropa*, p. 91; *Solanum*, p. 204
véase *Selenicereus grandiflorus*, p. 202
ÁRBOL DEL PARAÍSO, véase *Azadirachta*

indica, p. 91
véase *Aeollanthus gamwelliae*, p. 229
véase *Scrophularia ningpoensis*, p. 201

NEPETA

En este género hay unas 250 especies de perennes, que crecen en Eurasia, África septentrional y en las montañas tropicales africanas. La nébeda legítima, *N. cataria*, es una hierba medicinal con pocos méritos como planta de jardín. Debe su nombre al efecto estimulante que tiene sobre los gatos, que la devoran y se revuelcan en ella con placer evidente. El híbrido *N.* x *faassenii*, que se conoce como «hierba gatera», es una ornamental popular, pero tiene escaso efecto en los gatos y ninguna propiedad medicinal.



Nepeta cataria (hierba gatera)
Perenne velluda de aroma picante y tallos verticales ramificados y hojas verde grisáceas ovadas y dentadas. Desde verano hasta mediados de otoño aparecen flores tubulares blancas de manchas púrpuras en espirales. A 30 cm-1 m; E 23-60 cm.

❄❄❄

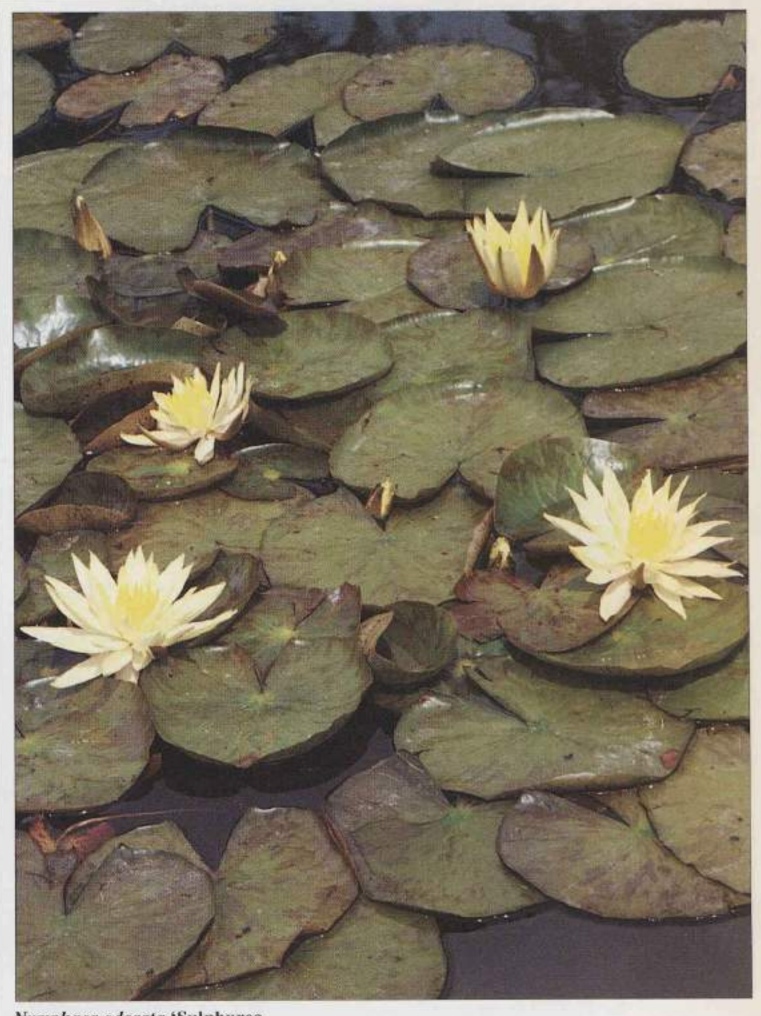
NIGELLA

En este género eurasiático hay catorce especies de anuales; *N. sativa* es nativa de la región mediterránea. Varias se cultivan como ornamentales y para secar. La especie más comúnmente cultivada es *N. damascena*, cuyo aspecto es diferente de *N. sativa* y tiene propiedades distintas. *Nigella* es el diminutivo de la palabra latina *niger*, «negro», y se refiere a las semillas negras.



Nigella sativa
Anual vertical ramificada de hojas pinnadas divididas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen flores pequeñas, blancas matizadas de azul, seguidas de frutos hinchados con estilos tipo cuerno. A 30 cm; E 23 cm.

❄❄❄



***Nymphaea odorata* 'Sulphurea Grandiflora'**
Este cultivar tiene las hojas manchadas de rojo oscuro y flores semidobles amarillas muy perfumadas de hasta 15 cm de diámetro. E hasta 1 m.

❄❄❄

NYMPHAEA

En este género cosmopolita hay 50 especies de perennes acuáticas de hojas flotantes; *N. lotus* crece en las regiones cálidas de África y Asia. *N. odorata* es nativa de América del Norte. Hay diversas especies y muchos híbridos cultivados como ornamentales, incluyendo plantas tropicales y resistentes en una gran variedad de tamaños y colores. Comprenden la *N. alba* europea y la americana *N. tuberosa*, cuyo aspecto es similar a *N. odorata*. El nombre genérico *Nymphaea* viene del griego *nymphaia*, «ninfa acuática».



Nymphaea odorata (nenúfar perfumado)
Perenne acuática de rizomas gruesos y hojas flotantes redondas, partidas en la base y que suelen tener las caras inferiores púrpuras. En verano aparecen flores fragantes, blancas o rosadas de pétalos en forma de huso.
E hasta 1 m.



Nymphaea lotus (nenúfar blanco)
Perenne acuática de tallo bulboso tuberoso y hojas flotantes. Sobre la superficie aparecen flores grandes y perfumadas, que sólo se abren por la noche y la mañana. Tiene frutos globosos que maduran bajo agua y contienen numerosas semillas acanaladas. E 1-1,5 m.

❄❄❄

NISPERO, véase *Eriobotrya japonica*, p. 123
véase *Zanthoxylum americanum*, p. 222
CEBOLLETA, véase *Cyperus rotundus*, p. 115
COLA, véase *Cola nitida*, p. 110
NUEZ MOSCADA, véase *Myristica fragrans*, p. 162
véase *Nigella sativa*, arriba
ESTRICNINA, véase *Strychnos nux-vomica*, p. 206
ROBLE, véase *Quercus*, p. 187
véase *Evernia prunastri*, p. 126
AVENA, véase *Avena sativa*, p. 91

Ocimum

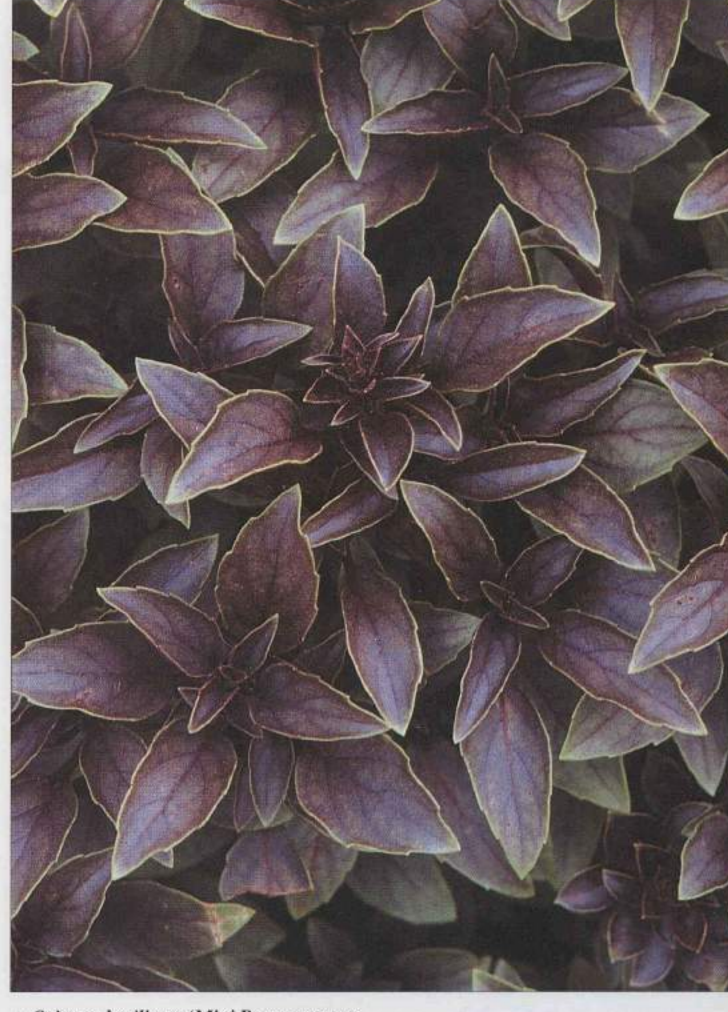
En este género hay unas 150 especies de anuales aromáticas, perennes, arbustos y subarbustos, que crecen en la mayoría de las regiones cálidas y tropicales, especialmente en África. La albahaca de cultivo más extenso es *O. basilicum*. Es una especie sumamente variable y muchas de las variantes disponibles en el comercio de la horticultura no son reconocidas por los botánicos. Algunas variantes son difíciles de obtener fuera del país de origen. De las disponibles, tanto *O. b.* 'Dark Opal' como *O. b.* 'Purple Ruffles' merecen ser cultivadas como ornamentales. Al igual que las otras albahacas, *O. basilicum* necesita mucha luz y en las zonas templadas frías casi nunca se cultiva con éxito en el exterior. El nombre *Ocimum* viene del griego *okimon*, término usado por Teofrasto para designar la albahaca.

◄ ***Ocimum*** **'African Blue'**
Albahaca ornamental híbrida de gran desarrollo, de follaje alcanforado púrpura verdoso y flores púrpuras. A y E 1-1,2 m.

► ***Ocimum basilicum*** **'Anise'**
Este cultivar es oriundo de Persia y tiene un follaje decorativo de matices púrpuras, espigas de flores rosa pálidas y un aroma dulzón a anís-regaliz. Es similar, aunque no idéntico a *O. b.* 'Licorice'. A 45 cm; E 30 cm.

▼ ***Ocimum basilicum*** **'Cinnamon'**
Este cultivar mexicano tiene un hábito similar a *O. b.* 'Anise', pero tiene un aroma característico a canela. A 45-75 cm; E 30-45 cm.

▲ ***Ocimum basilicum*** **'Dark Opal'**
Un cultivar bonito y muy aromático, criado en la Universidad de Connecticut, EE. UU., en los años 50. Tiene hojas púrpura negruzcas de 5-7 cm de largo y flores rosa cereza. Es diferente de *O. b.* var. purpurascens, que tiene hojas violáceas. A 60 cm; E 30 cm.



▲ ***Ocimum basilicum*** **'Mini Purpurascens Wellsweep'**
Este cultivar compacto forma una mata de follaje con matices púrpuras, ideal para recipientes. Podría ser un cultivar de *O. b.* var. *minimum*. A 15-21 cm; E 24-30 cm.



▲ ***Ocimum basilicum*** **'Genovese'**
Una cepa italiana, ampliamente considerada como la mejor para hacer pesto y platos sazonados con ajo. Tiene hojas verde oscuro de 5 cm de largo, un hábito alto y uniforme y no florece de manera prematura. A 45-60 cm; E 30-38 cm.

▲ ***Ocimum basilicum*** (albahaca)
Anual vertical muy ramificada y aromática, de hojas ovadas verde brillantes de hasta 5 cm de largo. Desde verano hasta mediados de otoño aparecen espirales de flores tubulares pequeñas y blancas en racimos terminales. A 20-60 cm; E 15-45 cm.

Ocimum basilicum 'Purple Ruffles'
Cultivar excelente de hojas púrpura negruzcas grandes y lustrosas, con flecos y arrugadas. Es una planta para tiesto arbustiva y ornamental, con mucho follaje para usos culinarios. Ganadora de la All American Selection. A y E 45-60 cm.

Ocimum basilicum var. *citriodorum*
Albahaca oriunda de India noroccidental, de hábito arbustivo y hojas estrechas ovadas de aroma cítrico. A las flores blancas les siguen semillas con aroma a limón. Se complementa bien con los vinagres de hierbas y los platos de pescado. A 45-60 cm; E 25-35 cm.

Ocimum basilicum var. *crispum* (Albahaca rizada)
Albahaca robusta de follaje muy rizado. Su sabor dulzón hace que esta variedad sea ideal para el uso culinario. En el comercio de la horticultura se la suele llamar 'Napolitana'. A 20-60 cm; E 15-45 cm.

Ocimum basilicum var. *minimum*
Esta variedad enana tiene hojas muy pequeñas y picantes de menos de 1 cm de largo. Flores diminutas blancas aparecen en espirales o espigas terminales. Es una planta ordenada para tiestos o borduras. A y E 15-30 cm.

Ocimum gratissimum
Anual o perenne grande, arbustiva, de aroma picante a clavo, con hojas ovadas-oblongas de hasta 15 cm de largo. Las flores verde pálido aparecen en espigas de 12-15 cm de largo. A 2 m, E 1,2 m.

Ocimum sanctum
Perenne arbustiva muy ramificada, suavemente velluda, de hojas elíptico oblongas u ovadas de hasta 3 cm de largo, con un aroma picante y especiado. En verano aparecen flores violetas o blancas en racimos delgados. A 45-60 cm; E 23 cm-1 m.

OENOTHERA

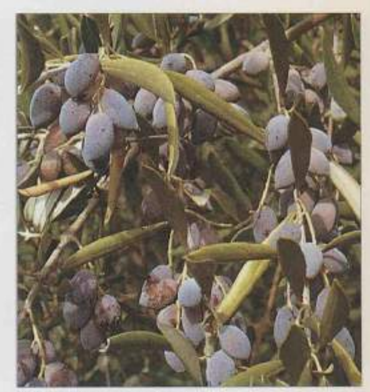
En este género de América del Norte hay 80 especies de anuales, bienales y perennes, muchas de las cuales están extensamente aclimatadas en otras regiones. Están relacionadas con las hierbas del sauce (esps. de *Epilobium*) pero no con las primaveras (esps. de *Primula*, véase p. 183). *O. biennis* es una planta alta de flores perfumadas, que crece bien en suelos muy pobres. Es posible que *Oenothera* derive del griego *oinos*, «vino», y «*thera*», «cazar», que viene del nombre dado a una planta por Teofrasto.



Oenothera biennis (hierba del asno)
Bienal vertical con una roseta de hojas basales oblanceoladas. En verano aparecen flores amarillas de perfume nocturno, seguidas de cápsulas cubiertas de pelusilla que contienen semillas diminutas. A 30 cm-1,5 m; E 22-30 cm.

OLEA

En este género hay 20 especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en las regiones tropicales y templadas cálidas de África y Eurasia. *O. europaea* requiere condiciones de desarrollo específicas, y en el exterior, sólo prosperará en regiones mediterráneas de clima similar. La tradición de la rama de oliva como símbolo de la paz comenzó con el relato bíblico de la paloma que regresa al Arca de Noé con una rama de olivo en el pico después de que las aguas del Diluvio se retirasen. *Olea*, del latín «oliva» o «aceite».



Olea europaea (olivo)
Árbol fuerte siempreverde de corteza gris fisurada y hojas verde grisáceas oscuras, coriáceas y oblanceoladas. En verano aparecen numerosas flores blancuzcas y fragantes, seguidas de frutos negros. A 9-12 m; E 7-9 m.

OPHIOPOGON

En este género hay unas 40 especies de perennes siempreverdes que forman matas, que crecen desde Asia meridional y oriental hasta Japón. *O. japonicus* crece en zonas abiertas y soleadas de Japón. Se cultivan diversas especies por su follaje parecido a la hierba, flores violetas o blancas y frutos mayormente azules o negros. *O. japonicus* resulta especialmente atractivo como tapizante y para borduras. Su uso como planta decorativa está muy extendido en Australia y Hawai.



Ophiopogon japonicus
Perenne siempreverde de estolones grandes subterráneos y hojas lineales de hasta 40 cm de largo. Desde primavera aparecen espigas de flores blancas o liláceas, seguidas de bayas azules. A 30 cm; E indefinida.

véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
INCIENSO, véase *Boswellia sacra*, p. 95
OLIVO, véase *Olea europea*, arriba
CEBOLLA, véase *ALLIUM*, págs. 80-81
ORZAGA, véase *Atriplex hortensis*, p. 90
NARANJA, véase *Citrus*, p. 108
véase *Physostigma venenosum*, p. 327

ORIGANUM

En este género hay 36 especies de perennes y subarbustos, distribuido por Eurasia; hay diversas especies que crecen en Europa meridional, Creta y África del Norte. Unas veinte se cultivan como ornamentales por su follaje atractivo y aromático y sus flores, que van del púrpura rosado al blanco, que en ciertas especies están rodeadas de brácteas conspicuas. Su hábito y sus necesidades de cultivo son variables. Algunas son perennes arbustivas aptas para borduras; otras son subarbustos arqueados o decumbentes, mejor cultivadas en lo alto o en recipientes. A todos les desagrada la humedad invernal y la mala circulación del aire. *O. dictamnus* es especialmente sensible y suele cultivarse en un invernadero alpino. *O. vulgare* es silvestre desde Europa hasta Asia Central y está aclimatada en el este de EE. UU. En cultivo son de hibridación fácil, en especial con *O. majorana*, cuyo resultado es *O.* x *applii*, cuyo aspecto es indeterminado entre ambas especies. Se suele observar que este híbrido lleva un etiquetado erróneo como *O. heracleoticum*. Hay abundantes híbridos entre los oréganos cultivados, que provocan confusión con respecto a la identificación y el nombre. El nombre *Origanum* proviene del griego *origanon*, que significa «hierba amarga».



▲ ***Origanum majorana*** (mejorana cultivada)
Arbusto perenne de tallos nervudos más o menos verticales rojo amarronados y hojas con pelusilla, verde grisáceas y ovaladas de hasta 3 cm de largo. A partir de finales de verano aparecen flores insignificantes que van del blanco al rosa. A 60 cm; E 45 cm.
*



▲ ***Origanum vulgare* 'Aureum Crispum'**
Cultivar ornamental de hojas redondeadas,verde amarillentas y arrugadas de hasta 1 cm de largo, que tienen mejor aspecto en primavera. Tiende a abrasarse a pleno sol y es menos vigoroso y menos resistente que *O. v.* 'Aureum'. A y E 30 cm.
***



▲ ***Origanum dictamnus*** (díctamo crético)
Subarbusto decumbente de tallos arqueados con hojas casi redondas, lanudas y blanco grisáceas. En verano aparecen flores dimunutas rosadas tubulares, dentro de brácteas grandes púrpuras en cabezuelas colgantes parecidas al lúpulo, de hasta 5 cm de largo. A 12-15 cm, E 40 cm.
***



▲ ***Origanum vulgare* 'Aureum'**
Este cultivar popular tiene hojas pequeñas verde amarillentas brillantes y flores de color lavanda. Forma matas coloridas en primavera, y se marchita cuando comienza la floración. Las hojas se abrasan a pleno sol. A y E 75 cm.
***

► ***Origanum vulgare* 'Album'**
Cultivar arbustivo de flores blancas, cuyo hábito de desarrollo es menor que el de la especie y cuyas hojas son de un verde más claro. A y E 25 cm.
***



► ***Origanum vulgare*** (orégano)
Perenne arbustiva muy variable de tallos ascendentes púrpura marrones, que arraigan en la base y hojas anchas ovadas, que suelen tener matices rojos de hasta 4 cm de largo. En verano aparecen flores púrpura rosadas en ramilletes ramificados. A y E 45 cm.
***

► ***Origanum onites***
Perenne de tallos verticales velludos, hojas dentadas con pelusilla de hasta 2,5 cm de largo. En verano y a principios de otoño aparecen ramilletes de flores blancas, a veces con matices púrpuras. A y E 60 cm.
** ***

◄ *O. vulgare* **'Acorn Bank'**
Este orégano dorado que no tenía nombre previo, lo recibió en 1995. Tiene hojas puntigudas de 2,5 cm de largo, cuyos bordes están vueltos hacia el interior. Las flores son blancas con estambres rosados. A y E 50 cm.

▲ ***Origanum vulgare* 'Gold Tip'**
Una planta excelente de follaje en primavera, cuando cada hoja verde tiene una mancha simétrica amarilla en el extremo. A y E 75 cm.

◄ ***Origanum vulgare* 'Polyphant'**
Cultivar de estrías y flores blancas, que es una mutación de *O. v.* 'Aureum crispum' encontrado en el criadero Polyphant Herb Nursery de Cornualles, Reino Unido en los años 80. Es un ejemplar atractivo para tiestos y bordes, pero tiende a abrasarse a pleno sol. A y E 30 cm.



Origanum vulgare 'Compactum'
Este cultivar diminuto y compacto es ideal para recipientes, borduras y jardines de roca. Forma un colchón de hojas verde oscuras redondeadas y pequeñas y numerosas flores rosa violáceas. A 15 cm; E 30 cm.



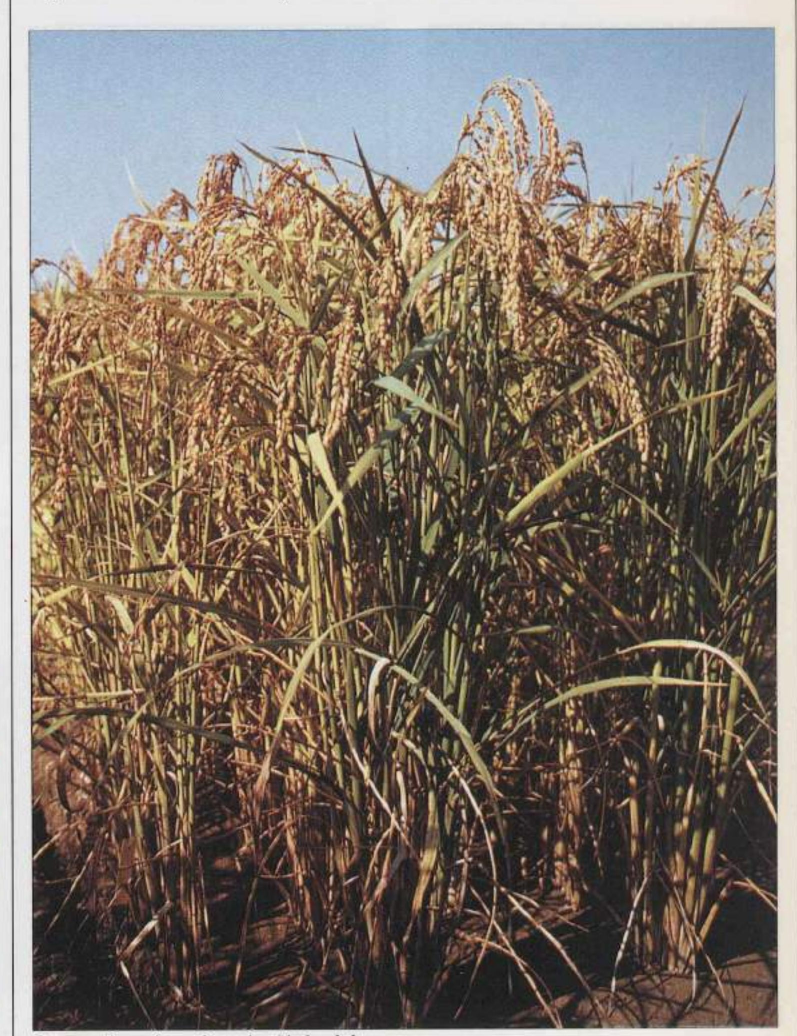
▲ ***Origanum vulgare* 'White Anniversary'**
Este cultivar poco común tiene hojas verde brillante con bordes blancos y flores diminutas. Es más pequeño y menos vigoroso que la especie. El colorido claro y fresco lo vuelve atractivo en los parterres veraniegos. A 15-25 cm; E 15-20 cm.

ORYZA

En este género de Asia tropical hay unas 20 especies de hierbas anuales y perennes. En la actualidad se cultiva arroz en diversas partes de Europa y EE. UU., además de en su Asia natal. El arroz silvestre proviene de otra especie: *Zizania aquatica*, una hierba oriunda del este de Canadá y el noreste de EE. UU. En los estanques tropicales los tiestos son fáciles de cultivar con granos de arroz largo marrón, que se convierten en ejemplares decorativos. La palabra *Oryza* podría venir del griego *orusso*, que significa «cavar una zanja».



Oryza sativa (arroz)
Hierba anual rizomatosa de suelos mojados de tallos gruesos, verticales y arqueados y hojas estrechas de hasta 1,5 m de largo. Unas panículas de espiguillas que contienen una única flor, preceden a semillas duras marrón pálido. A 50 cm-1,7 m; E 20 cm-1 m.



Oryza sativa subesp. ***japonica* 'Arborio'**
Este cultivar de granos cortos tiene 5-10 tallos por planta y las hojas miden hasta 50 cm de largo. Los granos marrón rojizos miden hasta 7 mm de largo y aparecen en panículas de 17 cm de largo. A 1,1 m; E 60-75 cm.

ORÉGANO, véase *ORIGANUM*, arriba; *Plectranthus amboinicus*, p. 179
MAHONIA, véase *Mahonia aquifolium*, p. 155
véase *PRUNUS*, págs. 184-185
véase *Liquidambar orientalis*, p. 152

PAEONIA

En este género de Eurasia y el oeste de América del Norte hay 33 especies de perennes y pequeños arbustos caducos; *P. lactiflora* y *P. suffruticosa* son nativas del este de Asia; *P. officinalis*, de Europa. Las peonías están entre las plantas para borduras más hermosas. La historia de su cultivo es extensa: *P. lactiflora* se ha cultivado en Oriente desde el año 900 a.C. y *P. suffruticosa* fue la flor predilecta de los emperadores chinos durante más de 1000 años. *Paeonia* viene de Paeon, el médico de los dioses griegos.



Paeonia lactiflora (peonía china)
Perenne de raíces carnosas, tallos de manchas rojas y hojas divididas verde oscuro. A finales de primavera y principios de verano aparecen flores fragantes sencillas blancas de 7-10 cm de ancho. A y E 60 cm.



***Paeonia lactiflora* 'Duchesse de Nemours'**
Cultivar vigoroso que se remonta al año 1856, de flores dobles fragantes de tamaño medio, pétalos exteriores blancos y crema en el interior, que aparecen a finales de primavera y principios de verano. A y E 70 cm.



Paeonia officinalis
Perenne de raíces gruesas, nudosas y marrones oscuras; hojas profundamente divididas verde medianas; a finales de primavera y principios de verano aparecen flores sencillas, carmesíes ocasionalmente rosadas o blancas, de 8 pétalos y de 13 cm de ancho. A y E 60 cm.



Paeonia suffruticosa (peonía arbustiva)
Perenne arbustiva de tallos ramificados y hojas verde claro divididas. En primavera y a principios de verano aparecen flores sencillas o semidobles blancas o rosadas de hasta 15 cm de ancho. A y E 2,2 m.

PANAX

El número de especies de este género de perennes es discutido y pueden ser tres o seis, según si *P. pseudo-ginseng* se considera como una especie única con variantes o como cuatro especies separadas. Crecen en Asia del Sur y del Este y en América del Norte. *P. ginseng* es nativa de los bosques montañosos del noreste de China. El *P. pseudo-ginseng* silvestre está a punto de desaparecer, y *P. zingiberensis*, que se recoge como sustituto de *P. notoginseng*, está en la lista de las plantas en peligro de extinción.



Panax ginseng (ginseng)
Perenne de rizoma aromático en forma de zanahoria y tallos verticales con una espiral de 2-5 hojas divididas. En primavera y verano aparecen umbelas de flores pequeñas amarillo verdosas de 5 pétalos, seguidas de bayas rojas. A 70-90 cm; E 75 cm.



Panax quinquefolius
Perenne de rizoma aromático y hojas divididas en 3-7 flósculos dentados de hasta 16 cm de largo. En primavera aparecen pequeñas flores verde blancuzcas, seguidas de bayas rojas. A 30-50 cm, E 45-60 cm.

PANDANUS

En este género amplio hay unas 600 especies de árboles siempreverdes, arbustos y rastreras, que crecen en África tropical, Eurasia y Australia. *P. odoratissimus* se extiende desde el oeste de India hasta las Molucas centrales. Se cultivan diversas especies por su aspecto arquitectónico, ya sea como plantas paisajísticas o como ornamentales a cubierto. Se asemejan a las plantas de la piña (especies de *Ananas*).



Pandanus odoratissimus
Árbol pequeño de tronco grueso, raíces de apoyo aéreas y hojas en forma de espada de hasta 2 m de largo. En verano aparecen flores amarillas fragantes, las masculinas y femeninas por separado, seguidas de frutos rojos leñosos. A 6-10 m; E 3 m.

PAPAYA, véase *Carica papaya*, p. 101
véase *Caulophyllum thalictroides*, p. 103
YERBA MATE, véase *Ilex paraguensis*, p. 142
véase *Chondrodendron tomentosum*, p. 260
PEREJIL, véase *Petroselinum crispum*, p. 174
véase *Aphanes arvensis*, p. 85
véase *Vitis vinifera* 'Ciotat', p. 221
véase *Sambucus nigra* var. *laciniata*, p. 197
véase *Mitchella repens*, p. 160
PULSATILLA, véase *Pulsatilla vulgaris*, p. 186

PAPAVER

En este género hay 50 especies de anuales y perennes, que se extienden por Eurasia, África del Sur y Australia. *P. rhoeas* es una maleza de suelo arado en Europa y la región templada de Asia. Es la amapola de Flandes, también célebre por ser la genitora de las amapolas Shirley, criadas en Shirley, Warwickshire, Reino Unido, en el siglo XIX. Todas las amapolas contienen un látex amargo y tienen flores vistosas, de vida corta y cuatro pétalos, seguidas de cápsulas en forma de pimentero. Son anuales vistosas para borduras.



Papaver rhoeas (amapola)
Anual de tallos verticales y flores habitualmente rojas de pedúnculos largos de 5-10 cm de ancho, con una mancha basal oscura y filamentos púrpuras, seguidas de semillas marrón oscuro. A 20-90 cm; E 10-45 cm.



***Papaver rhoeas* 'Shirley Single Mixed'**
Este cultivar, que es una selección reciente de esta cepa victoriana, produce los mejores matices del rosa, salmón, carmesí y blanco. A 60 cm; E 30 cm.



Papaver somniferum (adormidera)
Anual de hojas onduladas con pelusilla de hasta 25 cm de largo. En verano aparecen flores lilas o blancas de 8-18 cm de ancho, seguidas de cápsulas que contienen numerosas semillas grises. A 30 cm-1,5 m; E 23-90 cm.



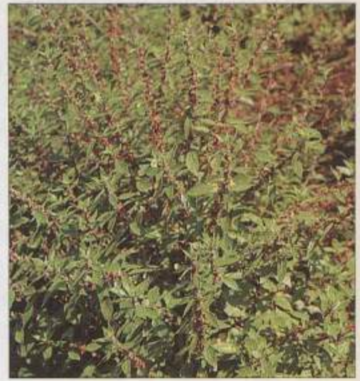
***Papaver somniferum* 'Danebrog'**
Cultivar del siglo XIX de pétalos rojos que suelen tener flecos y manchas blancas grandes en la base. A 75 cm; E 30 cm.



***Papaver somniferum* 'Peony-flowered Mixed'**
Este cultivar popular tiene flores dobles de 10 cm de ancho, en tonos de lila, rosa, púrpura y blanco, seguidas de cápsulas de semillas grandes. A 65-90 cm, E 30-45 cm.

PARIETARIA

Este género está compuesto por unas 20 especies de anuales y perennes, que es casi cosmopolita, especialmente en las regiones templadas. *P. judaica* crece desde Europa occidental y septentrional hasta África, y ofrece un aspecto pintoresco sobre techos antiguos, muros y laderas con setos. Comienza a desarrollarse a principios de año y tiene un follaje verde fresco cuando la mayoría de las plantas caducas siguen desnudas. El nombre genérico *Parietaria* viene del latín *parietarius*, «que pertenece a las paredes».



Parietaria judaica (parietaria)
Perenne suavemente velluda de tallos verdes extensos y hojas entre ovadas y lanceoladas de hasta 7 cm de largo. En verano aparecen flores insignificantes en ramilletes bifurcados. A y E 40 cm.

PASSIFLORA

Este género amplio está compuesto por unas 500 especies que crecen en América tropical, Asia y Australia. Consiste sobre todo en trepadoras de zarcillos y arbustos trepadores, además de algunas perennes, árboles pequeños y arbustos. Muchas de las especies trepadoras se cultivan como ornamentales por sus flores únicas y sus frutos, a menudo comestibles. Donde el clima lo permite pueden cultivarse en el exterior. La *p. incarnata* americana a veces se cultiva en jardines de hierbas. Es una de las pasionarias más resistentes.



Passiflora incarnata (pasionaria)
Trepadora perenne de hojas profundamente lobuladas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores fragantes lavandas o blancas de hasta 6 cm de ancho, seguidas de frutos ovoidales amarillos de hasta 5 cm de largo.

PAULLINIA

Este género está compuesto por casi 200 especies de lianas leñosas siempreverdes y arbustos trepadores, que crece sobre todo en América tropical. *P. cupana*, nativa de las selvas húmedas de Brasil, Uruguay y Venezuela, es importante para las tribus de la Amazonia central brasileña, y el primero que la anotó fue un misionero jesuita en 1669. Para el siglo XVIII, su uso como afrodisíaco y como protección contra la malaria y la disentería se había extendido en Brasil y hacia 1970 se estableció el cultivo comercial.



Paullinia cupana (guaraná)
Liana de hojas pinnadas divididas y bordes dentados. Unas flores discretas amarillas aparecen en espigas de hasta 10 cm de largo. Unas cápsulas rojas se parten para revelar 1-3 semillas brillantes púrpura marrones. A 10 m.

PASIONARIA, véase *Passiflora incarnata*, arriba
PACHULÍ, véase *Pogostemon cablin*, p. 180
LAPACHO, véase *Tabebuia impetiginosa*, p. 207
PALO ROSA, CARA-CARA, véase *Aniba roseaodora*, p. 239
PAPAYA, véase *Carica papaya*, p. 101
MELOCOTÓN, véase *PRUNUS*, págs. 184-185
MUSGO ESFAGNÁCEO, véase *Sphagnum*, p. 205
CARVALLO, véase *Quercus robur*, p. 187

Pelargonium

Este género está compuesto por unas 250 especies de anuales, perennes y subarbustos, que crecen sobre todo en África septentrional; algunas crecen en África tropical, Próximo Oriente y Australia. Los pelargonios suelen llamarse –incorrectamente– geranios, lo que los confunde con ejemplares del género afín de los *Geranium* (véase p. 133). Desde el siglo XVII se cultivan pelargonios perfumados en Europa y existen numerosos híbridos y cultivares. En años recientes se han vuelto populares por sus hojas intensamente aromáticas y su colorido sutil. Su aspecto y uso es muy diferente de los pelargonios zonales, reales y de hojas tipo hiedra, más populares, que se suelen cultivar por su despliegue veraniego. La especie legítima *P. capitatum* ha sido suplantada por el híbrido *P.* 'Attar of Roses', cuyo perfume es más intenso y cuyo hábito es más vertical. El nombre *Pelargonium* viene del griego *pelargos*, «cigüeña»; se refiere a la forma del fruto, que se parece al pico de una cigüeña.



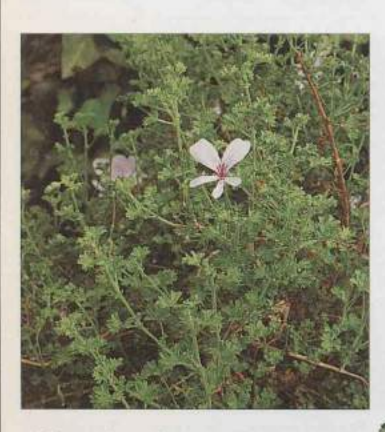


▲ ***Pelargonium citronellum***
Especie vertical arbustiva de hojas con intenso aroma a limón de unos 8 cm de ancho. En verano aparecen ramilletes de 5-8 flores púrpura rosadas con manchas púrpura oscuras. A 1,2-2 m; E 1 m.



▲ ***Pelargonium* 'Clorinda'**
Híbrido de principios del siglo XX, de hojas verde brillantes, lobuladas de aroma a rosa-cedro y de unos 6cm de largo, con flores rosa brillante de 4 cm de ancho. A y E 1,2 m.

▲ ***Pelargonium odoratissimum***
Perenne de desarrollo bajo con tallos de flores rastreros y hojas redondeadas de bordes ondulados, que tienen un fuerte aroma a manzana. En primavera y verano aparecen flores pequeñas blancas de vetas rojas. A 30 cm; E 60 cm.



▲ ***Pelargonium crispum***
Subarbusto tieso y vertical con numerosas hojas rugosas en forma de riñón de 1cm de largo, que tienen un intenso aroma a limón. En primavera y verano aparecen flores rosadas de 2 cm de ancho.
A 60-70 cm; E 30-45 cm.



◄ ***Pelargonium crispum* 'Major'**
Difiere de la especie por sus hojas más grandes de hasta 2,5 cm de largo. La versión miniatura *P. c.* 'Minor' tiene un hábito tieso y compacto. A 60-70 cm; E 30-45 cm.

► ***Pelargonium crispum* 'Peach Cream'**
Cultivar poco común de aroma afrutado y estrías irregulares blanco cremoso. A 60-70 cm; E 30-45 cm.

◄ ***Pelargonium crispum* 'Variegatum'**
Cultivar predilecto de hojas arrugadas con bordes cremosos y el mismo aroma a limón que la especie. Puede cualificarse como estándar y alcanza 1 m de altura. A 60-70 cm; E 30-45 cm.

► ***Pelargonium* 'Fair Ellen'**
Híbrido compacto y elegante, de hojas divididas con aroma a bálsamo, que tienen una marca oscura a lo largo del nervio medio. En verano aparecen flores lila pálido con manchas rosa profundo. A 30-60 cm; E 60-90 cm.





▲ *Pelargonium* **'Fragrans Variegatum'**
Las bonitas hojas sedosas tienen bordes irregulares color crema, que se vuelven verde pálido al envejecer. Tienen el mismo aroma a nuez moscada que los 'Fragrans'.
A y E 30-40 cm.



▲ *Pelargonium* **'Graveolens'**
Subarbusto vertical de hojas verde grisáceas, de aroma a rosas, triangulares y dentadas de hasta 6 cm de largo. En primavera y verano aparecen flores rosa pálido con dos motas púrpuras. Se remonta al año 1790. A 1-1,5 m; E 60 cm-1,5 m.



▲ ***Pelargonium capitatum***
Perenne siempreverde baja y extensa, de hojas aterciopeladas, arrugadas y con aroma a rosas, de hasta 8 cm de largo. En verano aparecen ramilletes de flores lila-rosadas de hasta 2 cm de ancho.
A 30-90 cm; E 45 cm-1,5 m.



▲ ***Pelargonium 'Fragrans'***
Subarbusto vertical de hojas gris verdosas, sedosas y redondeadas, que tienen un aroma picante parecido al pino. En primavera y verano aparecen flores blancas con 2 rayas rojas de alrededor de 1 cm de ancho.
A y E 45 cm.

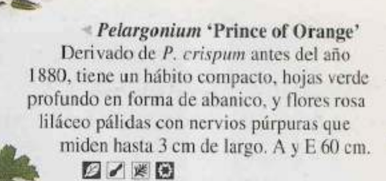


◄ *Pelargonium* **'Galway Star'**
Sumamente bonito, con hojas de bordes cremosos y dentados, profundamente divididas y con un intenso aroma a limón. Las flores son rosa pálido, con marcas cereza y púrpuras.
A 45-60 cm; E 30-45 cm.

▲ *Pelargonium* **'Lady Plymouth'**
Este híbrido, que fue registrado por primera vez alrededor del año 1800, tiene hojas triangulares de bordes cremosos irregulares y un aroma mentolado a rosa-limón. 'Grey Lady Plymouth' tiene un follaje principalmente verde grisáceo.
A 1-1,5 m; E 60 cm-1,5 m.



▲ *Pelargonium* **'Old Spice'**
Cultivar derivado de *P.* 'Fragrans', de hábito compacto y hojas arrugadas.
A y E 45-60 cm.



◄ *Pelargonium* **'Prince of Orange'**
Derivado de *P. crispum* antes del año 1880, tiene un hábito compacto, hojas verde profundo en forma de abanico, y flores rosa liláceo pálidas con nervios púrpuras que miden hasta 3 cm de largo. A y E 60 cm.

► ***Pelargonium radens***
Subarbusto arbustivo alto, introducido en el Reino Unido en el año 1774. Tiene un aroma picante a limón y hojas rugosas finamente divididas. En verano aparecen flores púrpura rosado pálido. A y E 1-1,5 m.

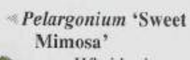
◄ *Pelargonium* **'Radula'** (geranio de hojas perfumadas)
Similar a *P.* 'Graveolens', pero de hojas más profundamente divididas, de 10 cm de ancho. El aroma es alcanforado rosa-limón. En verano aparecen pequeñas flores rosa-púrpuras.
A 1-1,5 m; E 60 cm-1,5 m.

► *Pelargonium* **'Radula Rosea'**
Este cultivar es una vistosa planta para tiestos, con flores rosa profundo. A 1-1,5 m; E 60 cm-1,5 m.

◄ *Pelargonium* **'Rober's Lemon Rose'**
Variante alta y vigorosa de *P.* 'Graveolens' de hojas suaves, gris verdosas irregularmente lobuladas de unos 5 cm de largo. Tiene aroma a rosa-limón y flores pequeñas rosadas. A 1,5 m; E 1,2 m.



► *Pelargonium* **'Royal Oak'**
Híbrido arbustivo de aroma balsámico y hojas ligeramente pringosas, de 5-7 cm de largo, cuyo aspecto es similar a las del roble. Las flores rosadas relativamente grandes tienen motas más oscuras. A 60 cm-1,5 m;E 60 cm-1,2 m.



◄ *Pelargonium* **'Sweet Mimosa'**
Híbrido de aroma dulce y hojas verdes brillante de lóbulos redondos de unos 9 cm de ancho y flores rosa concha.
A y E 1-1,2 m.



► ***Pelargonium tomentosum***
Perenne grande arbustiva semidecumbente, de hojas suaves y aterciopeladas de 10-12 cm de ancho, que tienen un intenso aroma a menta piperita. En primavera y verano aparecen pequeñas flores blancas. A 30-50 cm; E 1-1,2 m.

PEGANUM

Este género está compuesto por 5 o 6 especies de perennes ramificadas, distribuidas por las regiones secas tropicales y subtropicales de ambos hemisferios, en especial desde las regiones mediterráneas hasta Asia Central y Oriental. La aromática *P. harmala*, que crece en el sur de Europa, el norte de África y Asia, es una planta desértica resistente que se adapta bien al cultivo. Reverenciada como alucinógeno en muchas regiones de Asia, las investigaciones indican que podría ser el origen de *soma*, una bebida intoxicante de la antigua Persia e India.



Peganum harmala
Perenne de hojas arbustivas divididas en lóbulos estrechos. En primavera y verano aparecen flores blanco verdosas de hasta 2,5 cm de ancho, seguidas de cápsulas secas que contienen numerosas semillas marrón oscuro. A 50-90 cm; E 45-60 cm.

PERILLA

Este género está compuesto por seis especies de anuales aromáticas, que crecen desde India hasta Japón. *P. frutescens* crece desde el Himalaya hasta Japón y está aclimatada en algunas partes de América del norte. Su cultivo como hierba culinaria está muy extendido en Asia oriental y cada vez es más popular para parterres veraniegos. Su aspecto es similar al coleo (esps. de *Solenostemon*). En una época, las plantas con hojas rizadas se describían como una especie diferente, *P. crispa*, pero ahora se las considera una variedad cultivada.



Perilla frutescens
Anual arbustiva de hojas ovadas, muy aromáticas con nervios marcados. En verano aparecen flores blancas insignicantes en espigas, seguidas de nuececillas marrón pálido. A 60 cm-1,2 m; E 30-60 cm.



***Perilla frutescens* 'Crispa'**
Esta variante tiene hojas púrpura oscuro bronceadas profundamente divididas y arrugadas, y flores rojas o rosadas. Entre las plantas cultivadas a partir de semillas hay bastantes variaciones y, en consecuencia, los nombres de los cultivares pueden cambiar. A 60 cm-1,2 m; E 30-60 cm.

PETIVERIA

Una única especie de perenne pertenece a este género, que crece en las regiones tropicales y cálidas de América y está aclimatada en regiones tropicales de Asia y África. Está relacionada con *Phytolacca* (véase p. 176). *P. alliacea* no se suele cultivar de manera general, pero es posible verla en muchos jardines botánicos. En el sur de Florida, EE. UU., América Central y el Caribe es una planta medicinal y ritual importante, en especial en la religión de la Santería, y tiene nombres comunes en muchos idiomas.



Petiveria alliacea (anamú)
Perenne de raíz principal gruesa, tallos delgados y hojas puntiagudas con aroma a ajo de hasta 16 cm de largo. Durante todo el año aparecen flores diminutas blancas o verde blancuzcas, seguidas de frutos espinosos. A 1-1,5 m, E 1 m..

PETROSELINUM

Este género europeo está compuesto por tres especies de bienales; *P. crispum* crece de forma silvestre sobre todo en el sudeste de Europa y el oeste de Asia. El perejil es la hierba más cultivada de Europa. Se hizo popular en la época romana; la primera vez que se menciona una variante rizada fue en el año 42 d.C. y rápidamente fue preferida por su aspecto. Los perejiles rizados son plantas ordenadas y bonitas que pueden cultivarse en los bordes o en tiestos. *P. c.* var. *tuberosum* se ha cultivado por sus raíces comestibles desde el siglo XVI.



Petroselinum crispum (perejil rizado)
Bienal aromática de raíz principal blanca y hojas triangulares pinnadas, de bordes ondulados variables. En verano produce diminutas flores amarillo verdosas en umbelas, seguidas de frutos diminutos ovoidales y acanalados. A 30-80 cm, E 30 cm.



***Petroselinum crispum* 'Italian'** (perejil)
Este cultivar tiene un follaje plano verde oscuro, no rizado y de sabor intenso. Las plantas son más resistentes al clima y más grandes que las variantes rizadas.
A y E 38-60 cm.

véase *Anacyclus pyrethrum*, p. 83
PARIETARIA, véase *Parietaria judaica*, p. 171
MENTA POLEO, véase *MENTHA*, págs. 158-159
PEONÍA, véase *Paeonia*, p. 170
PIMIENTO, véase *CAPSICUM*, p. 100; *Piper nigrum*, p. 178
véase *Drymis*, p. 120
MENTA PIPERITA, véase *MENTHA*, págs. 158-159
véase *PELARGONIUM*, págs. 172-173
HIPÉRICO, véase *Hypericum perforatum*, p. 141
VINCA, véase *Vinca*, p. 220



***Petroselinum crispum* 'Moss Curled'**
Cultivar grande y vigoroso de follaje muy rizado. Es uno de los muchos perejiles rizados, igualmente bueno para adornar o sazonar. A y E 30 cm.



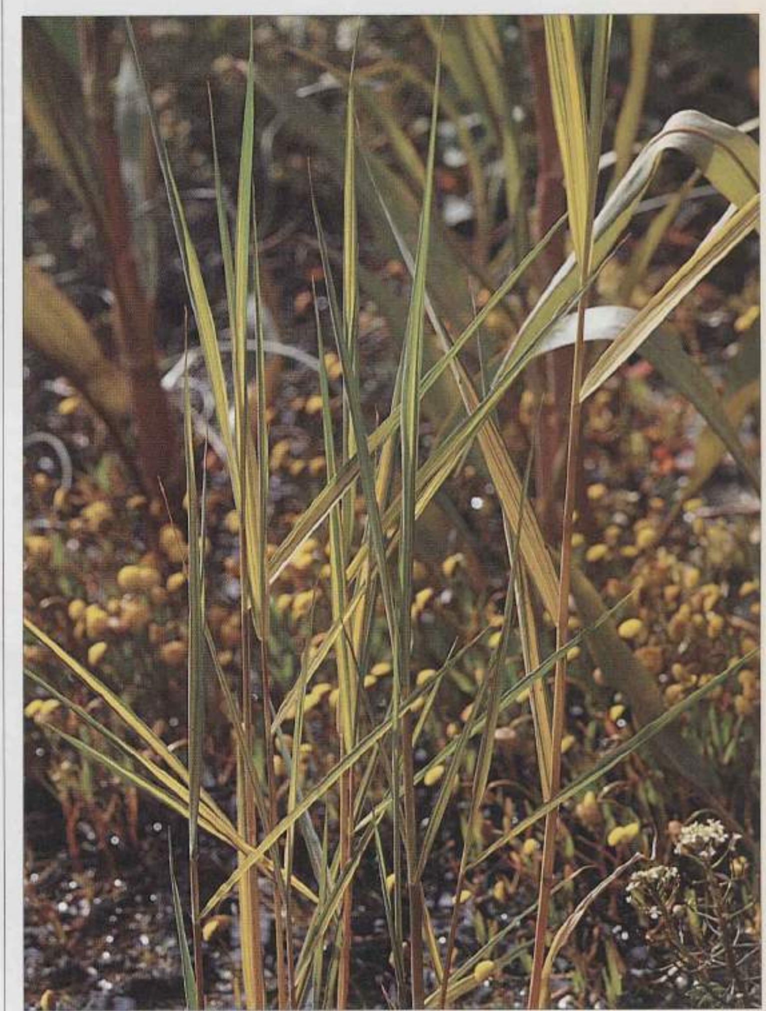
Petroselinum crispum* var. *tuberosum
Variedad característica de raíces grandes e hinchadas y follaje no rizado de sabor a perejil-apio; es inferior a las variantes de hojas rizadas. A 30-60 cm; E 30 cm.

PHRAGMITES

Este género cosmopolita está compuesto por menos de seis especies de hierbas perennes tipo caña, que crece tanto en las regiones templadas como en las tropicales. *P. australis* crece a gran velocidad y es muy adaptable; crece en grandes extensiones en los suelos húmedos de todo el mundo. Las cabezuelas son excelentes para los arreglos florales secos. El nombre *Phragmites* viene del griego *phragma*, «seto» o «valla». Es una abreviatura de la descripción de estas plantas como *kalamos phragmata*, «caña de setos».



Phragmites australis (carrizo)
Caña alta rizomatosa de tallos robustos y hojas ahusadas de hasta 60 cm de largo. A finales de verano y en otoño aparecen cabezuelas púrpura marrones de hasta 45 cm de largo, que persisten en invierno. A 3,5 m; E indefinida.



***Phragmites australis* 'Variegatus'**
Esta caña alta de listas amarillas es más pequeña que la especie, pero se extiende con vigor. Puede cultivarse en un recipiente grande en agua o en suelos húmedos. A 1,5 m; E 1 m.

PEUMUS

Este género está compuesto por una única especie de arbusto o árbol pequeño que sólo crece en Chile. Pertenece a las Monimiáceas, una familia con un número inhabitual de géneros de una sola especie; la mayoría proporciona aceites aromáticos. En Chile, *P. boldus* tiene importancia económica, ya que produce maderas duras, taninos y tinte de la corteza, frutos comestibles y compuestos medicinales. Es resistente sólo en las zonas templadas protegidas y es raro verla en cultivo. El follaje tiene un aroma alcanforado-limón.



Peumus boldus (boldo)
Árbol arbustivo de corteza lisa marrón y hojas ovadas aromáticas. A finales de verano aparecen flores verde pálidas perfumadas, las masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas; las segundas producen frutos amarillo pálido. A 7 m; E 5 m.

PHELLODENDRON

Este género está compuesto por diez especies de árboles caducos, de distribución asiática oriental; *P. amurense* crece en el norte de China y Manchuria. Su aspecto es parecido a las especies de *Ailanthus* (véase p. 76): tienen un hábito elegante y extenso. *P. amurense* se cultiva como ornamental por su hábito bonito, corteza gris pálido parecida al corcho y hojas aromáticas que se vuelven amarillas en otoño. *Phellodendron* viene del griego *phellos*, «corcho» y *dendron*, «árbol», una alusión a la corteza de estos árboles.



Phellodendron amurense
Árbol aromático caduco de hojas lustrosas verde oscuras de hasta 35 cm de largo. A principios de verano aparecen diminutas flores verde pálidas, seguidas de frutos negros de aroma a trementina. A 12-15 m; E 15-18 m.

ÁRBOL DEL PARAÍSO o CANELO, véase *Melia azederach*, p. 157
PALOSANTO, véase *Diospyros*, p. 119
BÁLSAMO DEL PERÚ, véase *Myroxylon pereirae*, p. 315
CINCHONA, véase *Cinchona pubescens*, p. 108

PHYLLOSTACHYS

Este género está compuesto por 60 especies de bambúes entre medianos y grandes, que crecen en India, China y Birmania; *P. nigra* crece en zonas húmedas de China central y oriental. Incluye algunos de los bambúes más ornamentales para jardines y recipientes grandes; tiene un follaje gracioso y cañas más bien en forma de zigzag, que suelen tener dibujos y coloridos muy hermosos. Son menos invasivos que la mayoría de los bambúes y pueden plantarse como centros de atención en céspedes o borduras amplias.



Phyllostachys nigra
Bambú siempreverde, rizomatoso que forma matas de tallos arqueados delgados que cambian del verde marrón al negro en el 2do. o 3er año y hojas delgadas lanceoladas de hasta 13 cm de largo. A 3-10 m; E indefinida.





***Phyllostachys nigra* 'Boryana'**
Este cultivar japonés tiene cañas jóvenes verdes, que de adultas se vuelven amarillas con manchas púrpuras, y hojas frondosas de hasta 9 cm de largo. H 2,5-8 m; E indefinida



Phyllostachys nigra* var. *henonis
Esta es la variedad silvestre más común. Tiene tallos verdes que se vuelven amarillo verdosos de adultos, y un follaje muy fino y lustroso. A 10 m; E 2-3 m.

PHYTOLACCA

Este género está compuesto por 35 especies de perennes, arbustos y árboles siempreverdes, distribuidas por las regiones cálidas y templadas; *P. acinosa* crece desde Cachemira hasta el sudoeste de China. *P. americana*, que crece en América del Norte y Central, es una de las diversas especies cultivadas por su desarrollo imponente y bayas ornamentales pero venenosas. *Phytolacca* viene del griego *phyton*, «planta», y la palabra hindú *lakh*, un tinte extraído del insecto lac, cuyo color se parece al de las bayas de la planta.



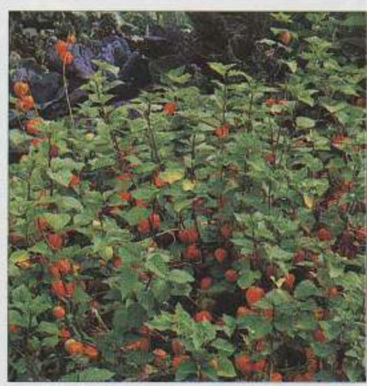
Phytolacca acinosa
Perenne robusta de tallos suculentos y hojas lanceoladas puntiagudas de hasta 25 cm de largo. En verano aparecen pequeñas flores blanco verdosas, seguidas de espigas gruesas con bayas púrpuras oscuro de 10-20 cm de largo. A y E 90 cm-1,5 m.



Phytolacca americana
Perenne fétida de tallos suculentos y hojas puntiagudas de hasta 30 cm de largo. En verano aparecen racimos de pequeñas flores rosablancuzcas, seguidas de bayas carnosas púrpuras. A 1,2-3 m; E 1,2-2,5 m.

PHYSALIS

Este género cosmopolita está compuesto por unas 80 especies de anuales y perennes verticales o rastreras ocasionalmente rizomatosas. *P. alkekengi* crece en la naturaleza desde el sudeste asiático hasta Japón. Todas producen numerosas semillas dentro de una baya globosa, encerrada dentro de un cáliz hinchado. *P. alkekengi* resulta popular por sus cálices rojo anaranjados parecidos al papel que rodean los frutos maduros y puede cultivarse como anual. No debe confundirse con *Solanum capicastrum*.



Physalis alkekengi (alquequenje)
Perenne rizomatosa de hojas ovadas anchas y puntiagudas de hasta 9 cm de largo. En verano aparecen flores blancas de 5 lóbulos, seguidas de bayas comestibles rojas o anaranjadas, rodeadas de un cáliz parecido al papel. A 60 cm; E indefinida.

PIMPINELLA

Este género está compuesto por 150 especies de anuales, bienales y perennes y crece en Eurasia y África septentrional. *P. anisum* necesita un verano cálido para prosperar y que las semillas maduren. Ni *P. major* ni *P. saxifraga* tienen mucho mérito como planta para jardines, pero *P. m.* 'Rosea' es un cultivar de flores rosadas bonito. *Pimpinella* podría venir del latín *bipinnula*, referido a las hojas divididas bipinnadamente o de «pimpinela» (*piper* en latín significa «pimienta»), tal vez referido a su sabor picante.



Pimpinella anisum (anís)
Anual plumosa aromática de hojas divididas y dentadas en forma de riñón u ovadas. Durante el verano aparecen diminutas flores blancuzcas en umbelas, seguidas de semillas acanaladas de unos 5 mm de largo. A 50 cm; E 24-45 cm.

PAN Y QUESILLO, véase *Capsella bursa-pastoris*, p. 99
SAYÓN, véase *Chenopodium*, p. 106
CELEDONIA MENOR, véase *Ranunculus ficaria*, p. 188
véase *Euphorbia hirta*, p. 126
PIMIENTA, véase *Pimenta dioica*, p. 328
MURAJES, véase *Anagallis*, p. 83
PINO, véase *Pinus*, p. de la derecha
véase *Pinellia ternata*, p. de la derecha
CLAVEL CHINO, véase *Dianthus chinensis*, p. 117



Pimpinella saxifraga (pimpinela blanca)
Perenne de raíz principal fétida, tallos ligeramente rígidos y hojas inferiores pinnadas y hojas del tallo bipinnadas. En verano aparecen umbelas de diminutas flores blancas, ocasionalmente con matices rosados. A hasta 90 cm; E 30-75 cm.

PINELLIA

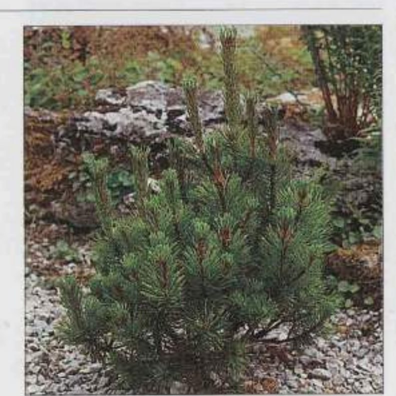
Este género está compuesto por seis especies de perennes pequeñas tuberosas, que crecen en el este de Asia. *P. ternata*, que crece en China, Japón y Corea, tiene una cabezuela poco común con una espata verde y un espádice vertical púrpura verdoso; es una planta llamativa para el jardín de rocas o un rincón sombreado. Prospera debajo de árboles y arbustos y puede ser invasiva; se reproduce por bulbilos. *Pinellia* debe su nombre a Giovanni Pinelli (1535-1601), dueño de un jardín botánico en Nápoles, Italia.



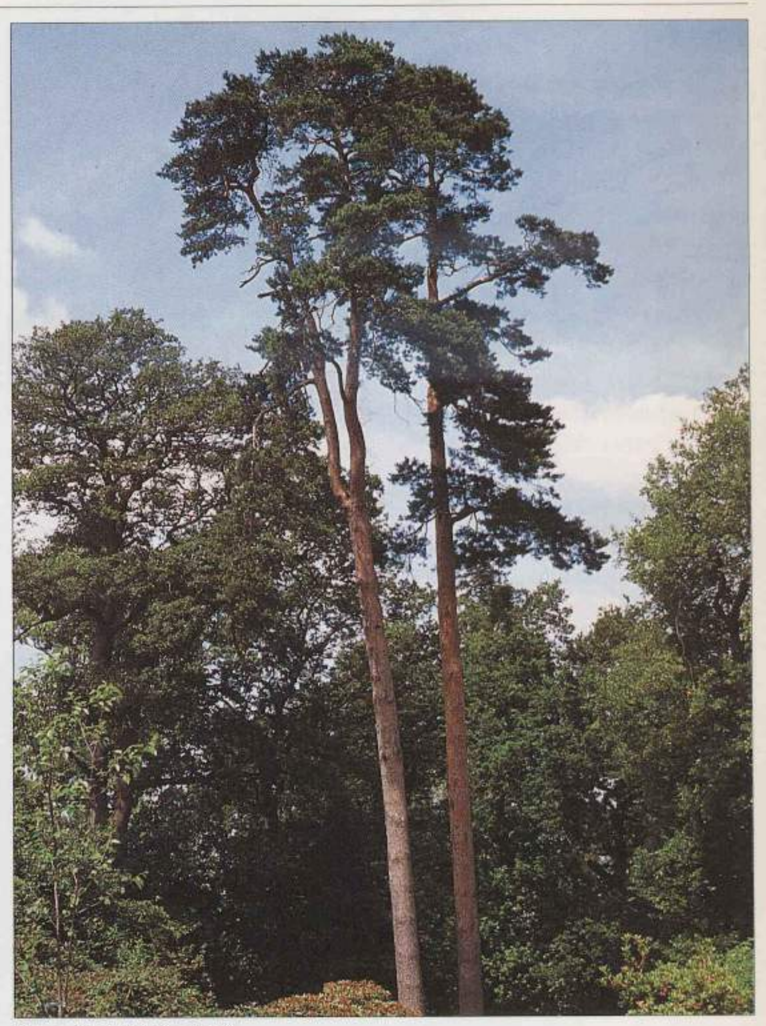
Pinellia ternata
Perenne delgada con un tubérculo de hasta 2 cm de grosor, tallos con bulbilos y hojas adultas trifoliadas. En verano aparece una inflorescencia de tallo largo, seguida por un racimo de bayas verdes. A 60 cm; E 30 cm.

PINUS

Este género está compuesto por unas 95 especies de árboles y arbustos coníferos siempreverdes, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales, América Central y Sur, Sumatra y Java; *P. mugo* es nativa de los Alpes centroeuropeos. Se cultivan pinos de todo tipo como ornamentales por sus hojas largas similares a agujas. Existen variantes enanas disponibles, aptas para espacios reducidos. La mayoría de los pinos no gustan de la sombra ni del aire contaminado, pero algunos toleran suelos muy pobres y ubicaciones costeras.



Pinus mugo var. ***pumilio***
Conífera arbustiva extensa, a menudo decumbente de ramas gruesas ascendentes, brotes resinosos, hojas pareadas y estróbilos casi globosos marrones de hasta 6 cm de largo. A 2-3 m; E 1-2 m.



Pinus sylvestris (pino albar)
Árbol vertical de tronco alto y desnudo y copa redondeada en los ejemplares más adultos, corteza rojo amarronada o púrpura, hojas pareadas de 3-10 cm de largo y estróbilos gris marrones de hasta 5 cm de largo. A 15-25 m; E 8-10 m.



***Pinus sylvestris* 'Aurea'**
Cultivar pequeño de desarrollo lento, que se vuelve amarillo en invierno. Una planta individual excelente. A 10 m; E 4 m.

PIPER

Este género pantropical está compuesto por más de 1000 especies de trepadoras de aroma punzante, arbustos y árboles pequeños; *P. betle* crece en India, Sri Lanka y Malasia; *P. cubeba* en el sudeste asiático; *P. longum* y *P. nigrum* en el sur y el este de India. *P. nigrum* es una planta de tiesto atractiva. La pimienta es una de las especies conocidas más antiguas y era el bien principal con el que se comerciaba en las rutas de las caravanas de Oriente. Provocó la primitiva exploración europea de las ruras marítimas, lo que creó la riqueza de ciudades como Venecia.




Piper betle (betel)
Vid arbustiva de tallos semileñosos y hojas lustrosas puntiagudas de hasta 15 cm de largo. Las flores masculinas amarillo verdosas aparecen en plantas separadas, las masculinas en espigas de 15 cm de largo; las femeninas son ligeramente más cortas y les siguen frutos carnosos. A 5 m; E 10 m.



Piper cubeba
Arbusto trepador de tallos flexibles y hojas coriáceas ahusadas ovado-elípticas de 7-15 cm de largo. Unas flores discretas aparecen en espigas de hasta 10 cm de largo; las femeninas portan frutos verdes redondos de 6 mm, que se vuelven anaranjado marrones cuando maduran. A 6 m.



Piper longum
Pequeño subarbusto trepador. Las flores masculinas aparecen en una espiga floja de unos 5 cm de largo; las femeninas en una espiga compacta que se alarga hasta 3,5 cm cuando se desarrolla la masa de pequeños frutos rojo marrones. A 3 m; E 5-6 m.



Piper nigrum (planta de la pimienta)
Trepadora de tallo leñoso, de hojas ovadas de 12-18 cm de largo. Unas flores blancas diminutas aparecen sobre espigas pendulares; las masculinas y femeninas suelen aparecer en plantas separadas; les siguen bayas globosas rojas. A 4 m.

PISTACIA

Este género está compuesto por unas nueve especies de árboles y arbustos, que crecen en el Mediterráneo, Asia, América central y el sur de EE. UU.; tanto *P. lentiscus* como *P. terebinthus* son nativas del Mediterráneo. *P. lentiscus* ha sido valorada desde la época clásica por su resina, conocida como mástique, que servía para tapar caries y dulcificar el aliento. La trementina, proveniente de *P. terebinthus* y el mástique estaban entre los 17 ingredientes del *kyphi*, un incienso egipcio. *Pistacia* viene del griego *pistake*, el árbol del pistacho (*P. vera*).



Pistacia lentiscus (lentisco)
Arbusto siempreverde grande o árbol pequeño, de hojas coriáceas, divididas y de aroma picante. En primavera aparecen ramilletes de flores verde rojizas: las masculinas y femeninas en plantas separadas; las femeninas producen frutos rojos globosos y carnosos, que se vuelven negros al madurar. A 5 m; E 3 m.



Pistacia terebinthus (terebinto)
Árbol o arbusto redondeado caduco, de follaje verde oscuro aromático, y rojo cuando es nuevo. A principios de verano aparecen flores diminutas en panículas densas. Las plantas femeninas producen frutos púrpura amarronados. A 6-9 m; E 3-6 m.

PLANTAGO

Este género cosmopolita amplio está compuesto por unas 250 especies de anuales, bienales y perennes; *P. asiatica* es nativa de China; *P. psyllium* del Mediterráneo. *P. major* (carmel) común en Europa y la región templada de Asia, es una maleza perniciosa de los céspedes y caminos, pero tienen diversas variantes cultivadas en borduras como ornamentales.



Plantago asiatica
Perenne tipo maleza con una roseta basal de hojas nervudas de tallos largos de hasta 15 cm de largo. Unas flores diminutas verdes aparecen en espigas de hasta 50 cm de largo, seguidas de cápsulas que contienen 4-9 semillas marrón oscuro. A 20-60cm; E 15-30 cm.

véase *Piper longum*, arriba
véase *Chimaphila umbellata*, p. 107
PISTACHO, véase *Pistacia*, arriba
PEREJIL, véase *Petroselinum crispum* 'Italian', p. 174
PLANTAINA, véase *Plantago*, arriba



***Plantago asiatica* 'Variegata'**
Este cultivar tiene estrías blancas irregulares en las hojas y su valor como ornamental es bastante mayor que el de la especie.
A 20-60 cm; E 15-30 cm.



***Plantago mayor* 'Rubrifolia'**
Este cultivar popular tiene hojas vistosas de color remolacha, que ofrecen un buen contraste con las hierbas finamente divididas de hojas grises, como las artemisas.
A y E 30-38 cm.



Plantago major (carmel)
Perenne pequeña con una roseta basal de hojas de tallo largo ovadas o elípticas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores discretas amarillo verdosas de hasta 15 cm de largo sobre espigas cilíndricas.
A y E 40 cm.





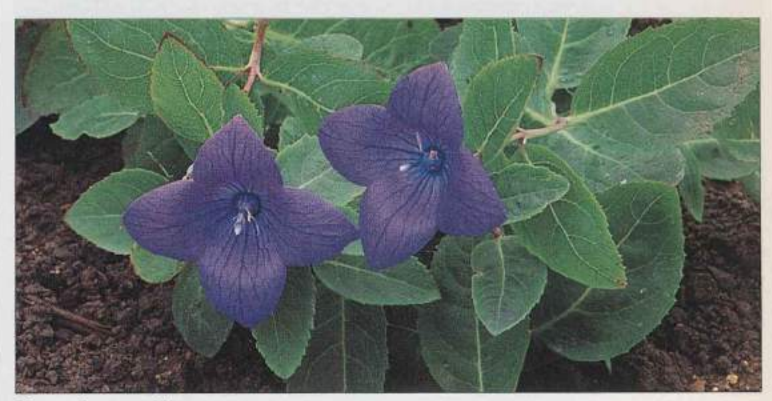
Plantago psyllium (zaragatona)
Anual de hojas gris verdosas glandulares, en su mayoría dispuestas en espirales de 3-6. En verano aparecen espigas globosas de flores en las axilas, seguidas de diminutas semillas lustrosas. A 60 cm; E 30 cm.

PLATYCODON

Este género está compuesto por una única especie de perenne que crece en el este de Asia. Está estrechamente relacionada con *Campanula*. *P. grandiflorus* es una planta de bordura de cultivo fácil y tiene cultivares de flores dobles en tonos rosados y blancos. Hay variantes enanas disponibles, aptas para jardines de rocas y tiestos. Está extensamente cultivada por sus flores y en China específicamente como planta medicinal. *Platycodon* viene de las palabras griegas *platys*, «ancho», y *kodon*, «campana», y hacen a las flores de boca ancha en forma de campana.



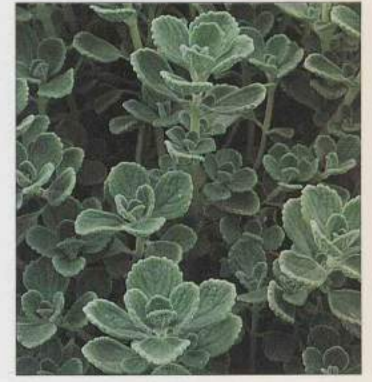
Platycodon grandiflorus (campanilla china)
Perenne vertical que forma matas, de raíces gruesas y hojas azul verdosas, ovadas y dentadas. En verano los pimpollos grandes e hinchados se convierten en flores en forma de campana que suelen ser azules.
A 40-90 cm; E 30-45 cm.



Platycodon grandiflorus* var. *apoyama
Una variante japonesa de flores un poco más grandes y de un azul más profundo que la especie, producidas en plantas muy enanas. Es ideal para jardineras alpinas y pequeños jardines de rocas. A 10-13 cm; E 20-30 cm.

PLECTRANTHUS

Este género está compuesto por unas 300 especies de perennes y subarbustos siempreverdes, que crecen en las zonas cálidas y tropicales de África, Asia y Australia; *P. amboinicus*, sólo conocida en cultivo, es oriunda de Vietnam e India; *P. barbatus* crece en India, Asia occidental y África oriental. Hay diversas especies fáciles de cultivar, que se multiplican como plantas de interior en las regiones templadas frescas. La atractiva *P. amboinicus* merece un cultivo más amplio. En el siglo XIX, *P. barbatus* fue popular como ornamental.



Plectranthus amboinicus (coleos)
Perenne siempreverde de aroma a limón, de tallos suculentos gruesos y hojas arrugadas, verde claras y carnosas. En verano aparecen pequeñas flores lilas en espigas de hasta 40 cm de largo. A 30 cm-1m; E 23-60 cm.



Plectranthus barbatus
Perenne aromática semisuculenta de tallos verticales y hojas ovadas con pelusilla, que tienen bordes festoneados y cuyas caras inferiores están moteadas de glándulas rojas. En la estación lluviosa aparecen espirales de flores azul lavanda en racimos.
A y E 60 cm.

POLEMONIUM

Este género está compuesto por 25 especies de perennes rizomatosas que forman matas y anuales extensas, a menudo con follaje de aroma desagradable. Crecen en las zonas templadas del hemisferio norte, en especial en América del Norte, pero también en el sur de América del Sur y Asia. La mayoría tiene flores azules o blancas en forma de platillo. *P. caeruleum* es fácil de cultivar en borduras y praderas de flores silvestres. También es popular la menos vigorosa *P. reptans* como perenne para borduras, que tiene cultivares en tonos de azul y rosa.



Polemonium caeruleum
Perenne vertical que forma matas con hojas arqueadas, pinnadas, divididas de 12 cm de largo. Racimos de flores azules (rara vez blancas) permanecen abiertas desde finales de primavera y verano. A 30-90 cm; E 30-45 cm.

❄❄❄



***Polemonium caeruleum* 'Album'**
Este cultivar de flores blancas se cultiva casi tan extensamente como la especie y es una perenne excelente de floración temprana.
A 30-90 cm; E 30-45 cm.

❄❄❄



Polemonium reptans
Perenne entre extensa y vertical de rizoma rastrero, hojas pinnadas que consisten en 7-19 folíolos puntiagudos entre elípticos y oblongos. Desde primavera hasta principios de verano aparecen pequeñas flores azules.
A 15-30 cm; E 38 cm.

❄❄❄

PODOPHYLLUM

Este género está compuesto por unas diez especies de perennes, que crecen en América del Norte y el Himalaya. *P. peltatum*, que crece en el este de América del Norte, es una planta característica, apta para condiciones boscosas; tiene hojas en forma de paraguas, flores parecidas a las anémonas y frutos tipo ciruela. Los frutos de sabor alimonado son comestibles, pero el resto de la planta es extremadamente venenosa. *Podophyllum* vienen del griego *pous*, «pie», y *phyllon*, «hoja», y describe la forma de la hoja.

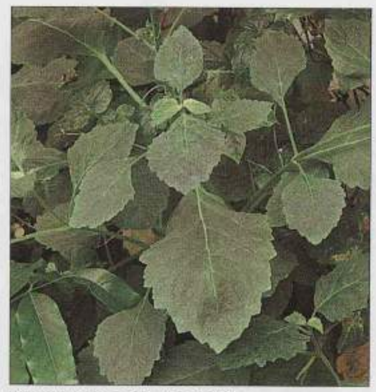


Podophyllum peltatum
Perenne de rizoma rojo marrón de hasta 2 m de largo y tallos verticales que llevan hojas colgantes profundamente divididas. En primavera unas flores blancas preceden a frutos amarillos de 5 cm de largo.
A 30-45 cm; E 30 cm.

❄❄❄

POGOSTEMON

Este género está compuesto por unas 70 especies de perennes y subarbustos, que crecen en India y Malasia. *P. cablin* y diversas otras especies están extensamente cultivadas en India y Lejano Oriente por el pachulí, una fragancia espesa y característica a menta-sándalo, que se solía emplear para distinguir las telas de origen hindú. El pachulí estuvo de moda en Europa durante 1860 y recuperó su popularidad en los años sesenta. *Pogostemon* viene del griego *pogon*, «barba», y *stemon*, «estambre» y se refiere a los filamentos barbados.



Pogostemon cablin (pachulí)
Perenne aromática y velluda de hojas ovado-triangulares de hasta 12 cm de largo. Unas flores blancas con marcas y filamentos violetas aparecen sobre espigas de hasta 14 cm de largo. A y E 1 m.

ALGODONCILLO, véase *Asclepias tuberosa*, p. 89
CIRUELO, véase *PRUNUS*, págs. 184-185
véase *Brunfelsia uniflora*, p. 95
ESTRICNINA, véase *Strychnos nux-vomica*, p. 206
CICUTA, véase *Conium maculatum*, p. 111
véase *Phytolacca americana*, p. 176
véase *Symplocarpus foetidus*, p. 206

POLYGONATUM

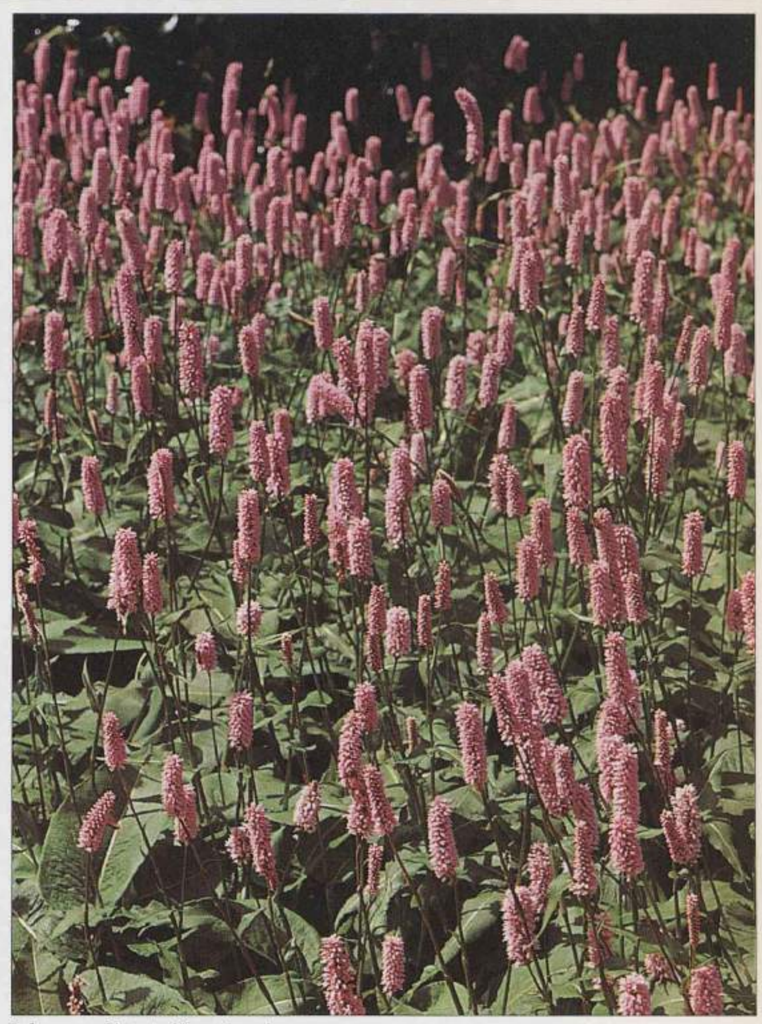
Este género está compuesto por unas 30 especies de perennes rizomatosas, que crecen en Europa, Asia y el norte de EE. UU. *P. odoratum* es una de las varias especies más bien similares, cultivadas por sus tallos arqueados y sus flores tubulares colgantes. El nombre genérico *Polygonatum* viene del griego *polys*, «muchos», y *gonu*, «articulación de la rodilla», referido a los rizomas con articulaciones. Se debe tener cuidado de no confundir *Polygonatum multiflorum* con *Polygonum multiflorum* (véase abajo).



Polygonum odoratum (poligonato)
Perenne rizomatosa de tallos arqueados en ángulo y hojas ovadas y puntiagudas sin pedúnculo de hasta 10 cm de largo. A principios de verano aparecen flores fragantes, blancas, de extremos matizados de verde de unos 2 cm de largo. A 85 cm; E 45 cm.



***Polygonatum odoratum* 'Variegatum'**
Este cultivar decorativo tiene hojas de rayas blancas. Al igual que en la especie, las flores aparecen en las axilas de las caras inferiores de las hojas, seguidas de bayas azul negruzcas globosas de hasta 6 mm de diámetro. A 60 cm; E 30 cm.



***Polygonum bistorta* 'Superbum'**
Esta es la variante más ampliamente cultivada. Es más grande que la especie y tiene flores más vistosas. A 60-75 cm; E 60 cm.

POLYGONUM

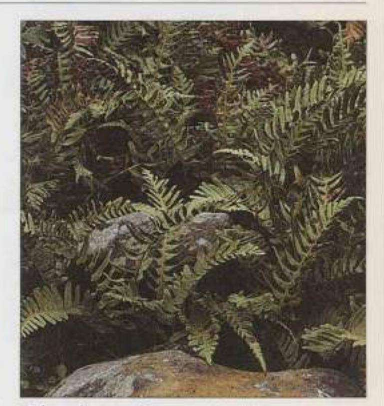
Este género cosmopolita está compuesto por anuales, perennes y trepadoras caducas arbustivas y tiene unas 150 especies, distribuidas sobre todo por las regiones templadas. Muchas son malezas y suelen ser invasivas en los jardines. No se suele cultivar la bistorta legítima, *P. bistorta*, que crece en toda Europa, Asia y Japón, pero sus variantes son tapizantes populares, en especial en lugares húmedos. El aspecto de *P. multiflorum* es parecido al de la rampante *P. baldshuanicum*, pero es menos vigorosa y resistente.



Polygonum bistorta (bistorta)
Perenne vertical de rizoma grueso y retorcido, con hojas basales ovadas anchas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen numerosas flores rosa pálidas en espigas densas, seguidas de nuececillas duras. A 25-50 cm; E 45 cm.

POLYPODIUM

Este género está compuesto por unas 75 especies de helechos terrestres epífitos y litófitos, caducos, siempreverdes y semisiempreverdes, de rizomas carnosos rastreros, que crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales. *P. vulgare*, que crece en América del Norte, Europa y el este de Asia, tiene numerosos cultivares como ornamentales. Los polipodios son buenos tapizantes para los lugares húmedos y sombreados debajo de los árboles. El nombre viene del griego *polys*, «muchos» y *pous*, «pie» (rizomas muy ramificados).



Polypodium vulgare (polipodio)
Helecho siempreverde, rastrero, a menudo epífito, con rizomas de 1cm de grosor, densamente revestidos de escamas rojo marrones cuando son jóvenes. Los frondes están pinnadamente lobulados, casi hasta el nervio central, en 20-40 segmentos lanceolados. A 10-40 cm; E indefinida.



***Polypodium vulgare* 'Cornubiense'**
Este cultivar tiene frondes verde claro finamente divididos, que pueden ser tripinnados o cuatripinnados. Se deben eliminar los frondes pinnados parecidos a los de la especie. Al igual que en la especie, éste libera esporas en verano. A 10-40 cm; E indefinida.

❄ ❄ ❄

POPULUS

Este género está compuesto por 35 especies de árboles caducos de desarrollo rápido, que crecen por todas las regiones templadas septentrionales. Los álamos crecen en una amplia variedad de ubicaciones y toleran suelos húmedos, condiciones costeras y la contaminación urbana. Son excelentes para mamparas, avenidas y rompevientos; en primavera las hojas nuevas de algunos son perfumadas. Es posible que *Populus* derive de *arbor populi*, ya que hace tiempo que los álamos se plantan a lo largo de las calles de las ciudades.



Populus alba (álamo)
Árbol robusto con chupones y hojas anchas ovadas de hasta 9 cm de largo, cuyas caras inferiores son blancas y cubiertas de pelusilla. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas; a las femeninas les siguen cápsulas con semillas algodonosas. A 25 m; E 5-8 m.

❄ ❄ ❄



***Populus alba* 'Richardii'**
Este cultivar es de desarrollo menor y menos vigoroso que la especie; sus hojas son amarillo doradas con las caras inferiores blancas. A 15 m; E 12 m.

❄ ❄ ❄



Populus x candicans (bálsamo de Judea)
Árbol cónico de yemas lustrosas y hojas en forma de corazón de hasta 15 cm de largo, que tienen aroma balsámico de jóvenes. No se conocen árboles masculinos; los femeninos producen amentos de hasta 16 cm de largo cuando frutan. A 25 m; E 10 m.

❄ ❄ ❄



***Populus x candicans* 'Aurora'**
Cultivar característico de hojas nuevas conspicuas, de estrías irregulares blanco cremoso y a menudo con matices rosados, que de adultas se vuelven verdes. A 15 m; E 6 m.

❄ ❄ ❄

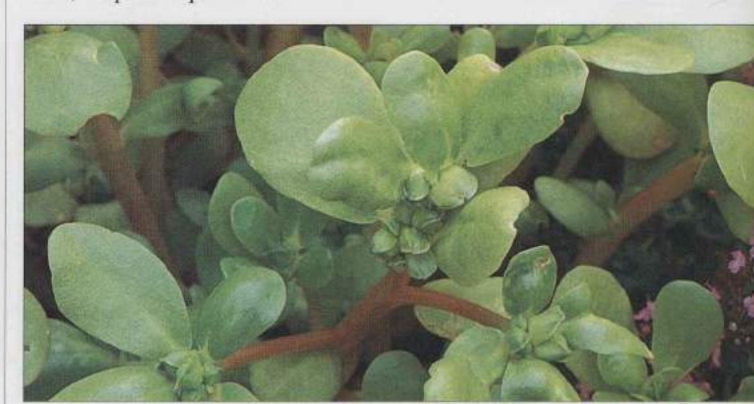
PORTULACA

Este género está compuesto por 40 especies de anuales y bienales carnosas rastreras, ampliamente extendidas por las regiones templadas cálidas. *P. oleracea* se cultiva como hortaliza en muchas partes del mundo. Los antiguos egipcios la conocían y también se ha cultivado durante miles de años en India y China. Francia es el principal productor y consumidor de la planta. A veces se considera la verdolaga cultivada como una variedad diferente: *P. o.* var. *sativa*. Portulaca es el nombre original en latín, empleado por Plinio.



Portulaca oleracea (verdolaga)
Anual de tallos gruesos rastreros blandos y hojas carnosas en forma de cuchara de hasta 3 cm de largo. En verano aparecen flores pequeñas amarillas con 4-6 pétalos. A 20-45 cm, E 45-60 cm.

❄



Portulaca oleracea* var. *aurea
Esta variante inusual tiene hojas doradas, que ofrecen un contraste vistoso con otras ensaladas. A 20-45 cm; E 23 cm.

❄

POLIPODIO, véase *Polypodium vulgare*, p. 181
GRANADA, véase *Punica granatum*, p. 187
MURAJES, véase *Anagallis arvensis*, p. 83
ÁLAMO, véase *Populus*, arriba
AMAPOLA, véase *Papaver*, p. 171
véase *Ligusticum porteri*, p. 303
véase *Dulacia inopiflora*, p. 276
véase *Pycnanthemum virginianum*, p. 187
véase *Zanthoxylum*, p. 222
véase *Lactuca serriola*, p. 146

POTENTILLA

Este género amplio está compuesto por unas 500 especies, distribuidas por todo el hemisferio norte; *P. erecta* está ampliamente distribuida por Europa septentrional, Asia occidental y Siberia. La mayoría de las especies son perennes o arbustos, junto con algunas anuales y bienales, y muchas crecen en brezales y bosques. Algunas son buenas plantas de jardín, pero las especies medicinales principales se parecen bastante a las malezas. *Potentilla* significa poderosa, del latín *potens*, y se refiere a los poderes curativos de la planta.



Potentilla erecta (tomentilla)
Perenne de rizoma grueso y leñoso, rojo en el interior y tallos delgados ramificados, que portan hojas basales trilobuladas y hojas del tallo de cinco lóbulos. A principios de verano aparecen flores pequeñas amarillas de 4 pétalos. A 50 cm; E 20-30 cm.



Primula vulgaris subesp. ***sibthorpii***
Esta variante de flores rosadas es nativa del sudeste de Europa. Fue introducida en Gran Bretaña en 1630 como Tradescant's «Turkie Purple». A 15 cm; E 24 cm.

PRIMULA

Este género está compuesto por unas 400 especies de perennes, que crecen sobre todo en las regiones montañosas y templadas del hemisferio norte. *P. veris*, que crece en Europa y Asia occidental, y *P. vulgaris*, que crece en Europa, Asia del norte y el Cáucaso, prosperan en las borduras y se aclimatan bien entre hierbas. Hay que plantarlas muy separadas para evitar la hibridización, que produce primaveras amarillas. Muchas primulas se cultivan como ornamentales en muchos lugares, incluyendo los jardines de rocas y las riberas.



Primula veris (primavera)
Perenne pequeña que forma matas, con un rizoma corto y grueso, raíces largas delgadas y hojas ovado-oblongas de 5-20 cm de largo. En primavera aparecen flores perfumadas amarillo profundo con marcas anaranjadas sobre ramilletes de tallo largo.
A y E 15-20 cm.

Primula vulgaris (primavera)
Pequeña perenne que forma matas, de rizoma corto y grueso y hojas oblanceoladas de 5-25 cm de largo. A finales de invierno y en primavera aparecen flores solitarias amarillo pálidas de 3-4 cm de ancho, con centro más oscuro y pétalos acanalados.
A 15 cm; E 24 cm.



***Primula vulgaris* 'Alba Plena'**
Un cultivar selecto de blancas dobles, bueno para tiestos. También da buenos resultados junto a *P. v.* 'Lilacina Plena', inusual y con flores dobles malva. A 15 cm; E 24 cm.

PROSTANTHERA

Este género está compuesto por unas 70 especies de arbustos siempreverdes pringosos, que crece en toda Australia. *P. rotundifolia* es nativa del sur y el sudeste de Australia. La mayoría tiene un intenso aroma mentolado. Varias se cultivan como ornamentales por su follaje ordenado y fragante y su floración profusa, tanto en el exterior en los climas cálidos como en el interior en las regiones más frías. *Prostanthera* viene del griego *prosthema*, «suma», y *anthos*, «desarrollo», ya que las anteras tienen apéndices parecidos a espuelas.



Prostanthera rotundifolia
Arbusto grande arbustivo de hojas redondo-ovadas de 1cm de largo. En primavera aparecen numerosas flores lilas o malvas y a veces rosadas, en forma de campana de 1 cm de ancho. A 2-4 m; E 1,2-2,5 m.

PRUNELLA

Este género está compuesto por siete especies de perennes, que crecen en las regiones septentrionales templadas y en el noroeste de África. *P. vulgaris*, que tiene variantes con blancas o lilas, se suele cultivar menos como planta de jardín que otras especies más ornamentales. Se las suele vender para naturalizarlas en praderas de flores silvestres; también se plantan como tapizantes y en jardines de rocas. *Prunella* es una variante de *Brunella*, que viene de la palabra alemana *Bräune*, «angina», para la cual *P. vulgaris* era un remedio habitual.



Prunella vulgaris (sanícula)
Perenne rastrera aromática de tallos cuadrangulares y hojas dentadas oblongo-ovadas de 4-5 cm de largo. Desde verano hasta otoño se producen flores púrpura oscuro bilabiadas en espigas compactas.
A 50 cm; E indefinida.

véase *Acacia farnesiana*, p. 71
véase *Euryale ferox*, p. 126
véase *Primula vulgaris*, arriba
véase *Amaranthus hypochondriacus*, p. 82
véase *Chimaphila umbelata*, p. 107
véase *Ligustrum*, p. 151

PRUNUS

Este género está compuesto por unas 430 especies de árboles y arbustos caducos y ocasionalmente siempreverdes, que crece sobre todo en las regiones templadas septentrionales y en América del Sur. Incluye muchos árboles frutales y de nueces de gran importancia económica y numerosos ornamentales, cultivados sobre todo por sus flores. Es probable que tanto *P. armeniaca* y *P. persica* tengan un origen chino; el primero llegó a Europa en la época romana y la última, que ha sido cultivada en China durante más de 2500 años, fue registrada en Grecia en el siglo IV a.C. Las ciruelas pasas son ciruelas secas de cultivares de *P. domestica* subesp. *domestica*, que tiene frutos grandes, ovalados y de piel negra. *P. dulcis* es el almendro de mayor cultivo mundial. *P. laurocerasus*, una especie que tolera la sombra, se cultiva extensamente para setos, mamparas y como guarida para la caza. Sus muchos cultivares incluyen variantes bajas y extensas que sirven de tapizantes. *P. laurocerasus* es popular para formar setos. *P. mume* es la clásica «flor de ciruelo» de floración invernal que se emplea en los bonsai japoneses.



◄ ***Prunus domestica* 'Prune d'Agen'**
Este cultivar produce ciruelas grandes de piel oscura y muy dulces, que se cultivan para secar como pasas. A 10-12 m, E 4-5 m sobre patrón propio, pero más pequeño si se injerta en otros.
❄❄❄

► ***Prunus dulcis*** (almendro)
Arbusto o árbol arbustivo caduco de hojas oblanceoladas dentadas de 10 cm de largo. Antes de las hojas nuevas aparecen flores rosadas o blancas, solitarias o pareadas, seguidas de frutos verde pálidos aterciopelados, de unos 4 cm de largo, que contienen 2 semillas. A y E 8 m.
❄❄❄



◄ ***Prunus armeniaca*** (albaricoquero)
Árbol caduco de hojas redondas-ovadas de hasta 12 cm de largo. En primavera aparecen flores blancas sencillas de unos 4 cm de ancho, seguidas de frutos globosos que van del blanco al naranja. A 10 m; E 5-7 m.
❄❄❄

► ***Prunus armeniaca* 'Hemskerk'**
Este cultivar fue introducido por Lee, de Hammersmith, Londres, en 1820. Los frutos amarillos de matices rojos tienen un sabor excelente y maduran al principio de la estación. A 10 m; E 6-10 m (aunque se suele podar a A 3 m; E 5 m).
❄❄❄

◄ ***Prunus domestica*** (ciruelo)
Árbol o arbusto caduco variable, de hojas ovadas y flores verde blancuzcas de unos 2 cm de ancho, seguidas de frutos en su mayoría ovalados azul negruzcos. Es posible que su origen fuese un cruce entre *P. spinosa* y *P. cerasifera*. A 10-12 m; E 8-10 m.
❄❄❄



▲ ***Prunus laurocerasus*** (lauroceraso)
Arbusto siempreverde arbustivo, de hojas oblongas, lustrosas y puntiagudas de hasta 25 cm de largo que son venenosas y que estrujadas tienen un aroma a almendras. En primavera aparecen flores blancas intensamente perfumadas, seguidas de frutos púrpura negruzcos. A 6 m; E 10 m.
❄❄❄

◄ ***Prunus laurocerasus* 'Castlewellan'**
Arbusto siempreverde de desarrollo lento con follaje estriado gris verdoso y blanco. A y E 1,5-2 m.
❄❄❄

◄ ***Prunus mume* 'Beni-chidori'**
Este cultivar se convierte en un arbusto extenso de flores muy fragantes, sencillas rosado profundo, que aparecen un poco más tarde que las de la especie. A 6-7 m; E 5-6 m.
❄❄❄

▲ ***Prunus laurocerasus* 'Schipkaensis'**
Esta variante fue hallada en el año 1888 cerca del paso Schipka en Bulgaria. Es muy resistente y tiene un hábito bajo extenso, hojas estrechas y abundantes espigas florales verticales. A 2 m; E 3 m.
❄❄❄

▲ ***Prunus persica*** (melocotonero)
Pequeño árbol arbustivo caduco o arbusto grande de hojas lanceoladas ahusadas. En primavera aparecen flores solitarias o pareadas, que van del rosa pálido al blanco, seguidas de frutos amarillos o blancos globosos y carnosos. A y E 8 m.
❄❄❄

► ***Prunus serotina***
Árbol caduco de hojas lustrosas estrechamente ovadas que se vuelven amarillas en otoño. A principios de verano aparecen flores blancas fragantes, seguidas de pequeños frutos negros. A 18-30 m; E 10-25 m.
❄❄❄

PTELEA

Este género de América del Norte está compuesto por alrededor de una docena de arbustos y árboles pequeños. La mayoría tiene hojas de aroma almizclado. *P. trifoliata*, que crece en bosques húmedos ricos y espesuras del este y del centro de EE. UU., era la hierba sagrada de los pueblos nativos Menominee. Se cultiva por el follaje y los bonitos racimos de frutos. *P. trifoliata* 'Aurea' es un árbol dorado excelente para jardines pequeños. *Ptelea* es el antiguo nombre griego del olmo, porque sus frutos son similares a los del olmo legítimo.



Ptelea trifoliata
Árbol bajo caduco extenso o arbusto grande de hojas trifoliadas de hasta 12 cm de largo. A principios de verano aparecen flores perfumadas verde blancuzcas pálidas con forma de estrella en ramilletes ramificados, seguidas de frutos redondos, verde pálido y alados. A y E 7 m.
❄❄❄

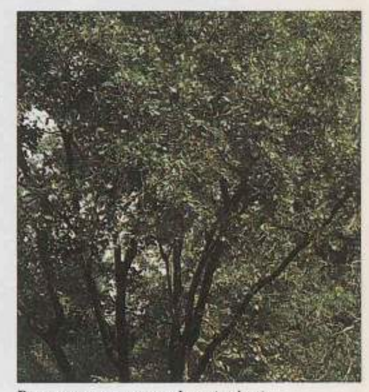


***Ptelea trifoliata* 'Aurea'**
Este cultivar tiene hojas amarillo claro, que ofrecen un buen contraste con arbustos de hojas de color bronce, como *Sambucus nigra* 'Guincho Purple'. A y E 7 m.

❄❄❄

PTEROCARPUS

Este género está compuesto por veinte especies de árboles leguminosos y trepadoras leñosas, que crece en los trópicos. *P. marsupium* es nativo de las selvas del sur y centro de India y de Sri Lanka. Se solía cultivar a cubierto en el siglo XIX, pero en la actualidad es raro verlo fuera de los trópicos. A las flores les siguen cápsulas conspicuas, que contienen semillas en forma de riñón. *Pterocarpus* viene del griego *pteron*, «ala», y *karpos*, «fruto», referido a las cápsulas aladas.



Pterocarpus marsupium (quino)
Árbol caduco grande de corteza gris, resina roja y hojas coriáceas. A finales de primavera aparecen flores amarillo pálido en ramilletes flojos, seguidas de cápsulas de 5 cm de espesor, rodeadas de un ala ancha. A 18 m; E 10 m.

PUERARIA

Este género está compuesto por unas 20 especies de trepadoras, distribuidas por el sudeste asiático y Japón. *P. lobata*, nativa de matorrales y zonas boscosas abiertas, fue introducida en EE. UU. alrededor del año 1870, convirtiéndose en una maleza invasiva. En regiones cálidas es capaz de crecer 18 m en una sola estación; aunque las flores son bonitas, tienden a desaparecer debajo del follaje frondoso. *Pueraria* debe su nombre a Marc Puerari (1766-1845), que nació en Ginebra y fue profesor de botánica en Copenhague.



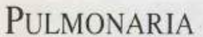
Pueraria lobata (Kudzu)
Trepadora vigorosa enroscada de tallos velludos y hojas divididas. En verano aparecen flores púrpuras en racimos de hasta 30 cm de largo, seguidos de frutros planos y velludos que se parten al madurar. A 5-20 m.

✻✻✻



***Pulmonaria officinalis* 'Sissinghurst White'**
Este cultivar vigoroso tiene flores blancas. Una planta excelente para bordes de floración temprana. A y E 30 cm.

✻✻✻



PULMONARIA

Este género está compuesto por 14 especies de perennes rizomatosas resistentes de desarrollo bajo, que crecen en las zonas boscosas de Europa, Asia y el oeste de América de Norte. Las flores son bicolor. El nombre está derivado del latín *pulmo*, «pulmón», porque las plantas servían para tratar enfermedades bronquiales. No se debe confundir *P. officinalis* con *Lobaria pulmonaria*, también conocida como «pulmonaria».



Pulmonaria officinalis (pulmonaria manchada)
Perenne de tallos velludos y hojas ovadas moteadas de blanco, de hasta 7,5 cm de largo y cubiertas de pelos cerdosos. Las flores en forma de embudo aparecen en primavera; al principio son rosadas y después, azules. A 10-30 cm; E hasta 30 cm.

✻✻✻

PULSATILLA

Este género está compuesto por 30 especies de perennes que forman matas, que crecen en la región templada de Eurasia y en África del Norte. En la actualidad, *P. vulgaris* es poco frecuente, por la recogida excesiva y la pérdida de hábitat. Las flores producen un tinte verde que se solía emplear para colorear huevos de Pascua. El nombre común de *P. vulgaris* proviene de John Gererd, un herbalista del siglo XVI.



Pulsatilla vulgaris (pulsatilla)
Perenne pequeña y velluda, de hojas divididas plumosas de hasta 22 cm de largo. En primavera aparecen flores azul-violetas colgantes de unos 3 cm de largo, seguidas de cabezuelas semilleras sedosas sobre tallos alargados. A y E 15-23 cm.

✻✻✻



***Pulmonaria officinalis* 'Cambridge Blue'**
Un cultivar que produce abundantes flores azul porcelana a partir de pimpollos rosados. Resultan especialmente atractivas cerca de plantas siempreverdes verde oscuro. A y E 30 cm.

✻✻✻



Pulsatilla vulgaris* var. *alba
Esta variedad es similar a la especie, salvo por las flores blancas. Ofrece un buen contraste con las variantes púrpuras, lilas y rojas. A y E 15-23 cm.

✻✻✻



Pulsatilla vulgaris* var. *rubra
Una variedad de color opulento y flores rojo rubí, sólo superada por la más vigorosa *P. vulgaris* 'Eva Constance'. A y E 15-23 cm.

✻✻✻

CUESCO DE LOBO, véase *Lycoperdon perlatum*, p. 154
MATACABALLOS, véase *Lobelia inflata*, p. 153
véase *Pinus mugo* var. *pumilio*, p. 177
CALABAZA, véase *Cucurbita maxima*, p. 114
véase *Aster tataricus*, p. 245
TRÉBOL ROJO, véase *Trifolium pratense*, p. 214
véase *Echinacea purpurea*, p. 121
SALICARIA, véase *Lythrum salicaria*, p. 154
VERDOLAGA, véase *Portulaca oleracea*, p. 182
CUASIA, *véase Picrasma excelsa*, p. 327; *Simaba cedron*, p. 353

PUNICA

Este género está compuesto por dos especies de arbustos o árboles pequeños, distribuidas por las regiones mediterráneas septentrionales hasta el Himalaya. *P. granatum*, que en las regiones subtropicales es siempreverde y caduca en las templadas, produce flores cerosas en forma de embudo en verano, seguidas de frutos rojo marrones de matices rojos llamados granadas. Hay muchos cultivares, incluso algunos con flores blancas dobles o flores con estrías blancas. *Punica* es una contracción de *punicum malum*: «manzana de Cartago» en latín.



Punica granatum (granada)
Arbusto denso ramificado o árbol pequeño, con ramas acabadas en espinas y hojas verde claro ovado-lanceoladas. A las flores rojo anaranjadas les siguen frutos de piel coriácea, que contienen numerosas semillas en una pulpa rosada y jugosa. A y E 2-6 m.



Punica granatum var. ***nana***
Esta variedad enana ha sido popular desde al menos el siglo XVIII. Es un poco más resistente que la especie y sus hojas son más estrechas, sus flores más pequeñas y los frutos son del tamaño de una nuez moscada. A y E 1 m.

PYCNANTHEMUM

Este género está compuesto por 17 especies de perennes, que crecen en América del Norte. Todas tienen un aroma mentolado. *P. virginianum*, que puede emplearse en lugar de la menta en la cocina, suele verse en jardines de hierbas y silvestre en campos secos, pero es poco conocida en Europa. Varios pueblos nativos de América del Norte han empleado especies de *Pycnanthemum* como medicina. El nombre genérico viene de la palabra griega *pyknos*, «denso», y *anthos*, «flor», y se refiere a las cabezuelas apiñadas.



Pycnanthemum virginianum
Perenne ramificada con espirales de hojas puntiagudas lineales-lanceoladas. A finales de verano aparecen flores que van del blanco al lila en cabezuelas compactas y planas. A 70-90 cm; E 20-60 cm.

QUERCUS

Este género está compuesto por unas 600 especies de árboles siempreverdes y caducos y algunos arbustos, distribuidos por todo el hemisferio norte y por algunas zonas montañosas del hemisferio sur. Hay diversas especies de robles que son importantes en la industria maderera y de curtiembre, y hace muchos años que se los emplea en la naviera. Son longevos y hay muchos plantados en parques y espacios abiertos. En las zonas de espacio restringido el estrecho y rígido *Q. robur* f. *fastigiata* resulta útil.



Quercus robur (carvallo)
Árbol caduco grande de copa ancha, ramas fuertes y corteza partida. Las flores masculinas aparecen en amentos; las femeninas en espigas de 1-5 cm en primavera, seguidas de bellotas de 4 cm de largo. A y E 25 m.



***Quercus robur* 'Atropurpurea'**
Este cultivar de desarrollo lento tiene hojas jóvenes púrpura rojizas, que se vuelven gris púrpura al madurar. A y E 10 m.

QUEBRACHO, véase *Aspidosperma quebracho-blanco*, p. 245
véase *Stillingia sylvatica*, p. 356
AMEOS, véase *Ammi majus*, p. 82
REINA DE LOS PRADOS, véase *Eupatorium purpureum*, p. 126; *Filipendula ulmaria*, p. 128
REINA DE LA NOCHE, véase *Selenicereus grandiflorus*, p. 202



***Quercus robur* 'Concordia'**
Cultivar raro, pequeño, de desarrollo lento y redondeado, de follaje dorado joven que se vuelve amarillo verdoso en verano. Oriundo de Gante en 1843, es recomendable para jardines pequeños. A y E 10 m.



Quercus robur* f. *fastigiata
Una forma extremadamente delgada que se convierte en un ejemplar impresionante en áreas pequeñas. A 25 m; E 5-6 m.

Quillaja

Este género está compuesto por cuatro especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en las zonas templadas de América del Sur. *Q. saponaria*, que crece en Chile y Perú, se cultiva por su follaje lustroso y bonito, sus flores grandes y su curiosa corteza jabonosa. Prospera en el exterior en una posición protegida y se cultiva comercialmente en California, EE. UU. e India. *Quillaja* viene de la palabra mapuche *quillay*, «lavarse», y se refiere a las características parecidas al jabón del género.



Quillaja saponaria (quillay)
Árbol grande de corteza gruesa, oscura y cenicienta, y hojas coriáceas ovadas. En primavera aparecen flores, que van del blanco al verde amarillento, con centros púrpuras, seguidas de frutos en forma de estrella que contienen 10-18 semillas oblongas. A 15-18 m; E 6-7 m

Ranunculus

Este género está compuesto por unas 400 especies de anuales, bienales y perennes, distribuidas a través de las regiones montañosas templadas, muy septentrionales y tropicales. *R. ficaria* crece en Europa, Asia occidental y África septentrional. Aunque la especie silvestre de *R. ficaria* es demasiado invasiva para plantar en jardines, tiene variantes de follaje ordenado y flores numerosas y lustrosas, que suelen ser dobles. *Ranunculus* es el diminutivo de *rana*, «rana» en latín, porque muchas especies son acuáticas o crecen en sitios húmedos.



Ranunculus ficaria (celedonia menor)
Perenne pequeña, tuberosa que forma matas, de hojas en forma de corazón de hasta 4 cm de largo, que suelen tener bulbilos en la base. En primavera aparecen flores solitarias amarillo brillante. A 5-15 cm; E 30 cm.



Ranunculus ficaria* var. *albus
Esta variedad es igual a la especie, salvo por sus flores blanco puro, que combinan bien con las plantas con estrías. A 5-15 cm; E 30 cm.



***Ranunculus ficaria* 'Brazen Hussy'**
Un cultivar poco común de follaje color bronce y flores amarillas de caras inferiores bronceadas. Ofrece un aspecto bonito bajo arbustos de follaje dorado. A 5-15 cm; E 30 cm.





Ranunculus ficaria* var. *flore pleno
Un botón de oro de flores dobles, que florece un poco más tarde y dura más que la especie. A 5-15 cm; E 30 cm.

MARJOLETO, véase *Crataegus laevigata*, p. 112
MEMBRILLO, véase *Chaenomeles*, p. 105
QUINA, véase *Cinchona*, p. 108
CASIS, véase *Ribes nigrum*, p. 190
RÁBANO, véase *Raphanus sativus* , p. 189
CLAVEL CHINO, véase *Dianthus chinensis*, p. 117
véase *ALLIUM*, págs. 80-81
AJO DEL OSO, véase *ALLIUM*, págs. 80-81
FRAMBUESO, véase *Rubus idaeus*, p. 194
CARMEL, véase *Plantago major*, p. 178
véase *Polygala senega*, p. 332
EUCALIPTO, véase *Eucalyptus camaldulensis*, p. 125

RAPHANUS

Este género está compuesto por ocho especies de anuales y perennes, que crece desde Europa occidental y central hasta Asia Central. No se conocen ejemplares silvestres de *R. sativus* y es probable que sea un híbrido de *R. raphanistrum*, el rábano silvestre. Fue cultivado hace 4.500 años en Egipto y al menos desde hace 2.000 años en China. Es probable que los rábanos negros sean oriundos de la España medieval. Los rábanos llegaron a Gran Bretaña en 1548 y John Gerard registró cuatro variedades en 1597.



Raphanus sativus (rábano)
Anual o bienal cerdosa de raíz principal hinchada y blanca, cuyo exterior es blanco, amarillo, verde, púrpura o negro. Las hojas son dentadas y tienen un lóbulo terminal grande. En verano aparecen flores blancas o lilas, seguidas de frutos hinchados que contienen 6-12 semillas. A 20-90 cm.

RHAMNUS

Este género está compuesto por unas 140 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes a menudo espinosos, que crecen sobre todo en las regiones templadas septentrionales. *R. catharticus* crece en la Europa templada, el noroeste de África y Asia. *R. frangula*, que crece en toda Europa en suelos húmedos turbosos, es un arbusto atractivo por sus colores otoñales y a veces se cultiva como seto. *R. purshiana* llama la atención en invierno porque forma grupos de tallos verticales plateados. En la actualidad es muy raro hallarlas en la naturaleza.



Rhamnus catharticus (espino cerval)
Arbusto caduco o árbol pequeño, de corteza gris marrón y hojas ovado-elípticas finamente dentadas. A finales de primavera aparecen pequeños ramilletes de flores verde pálido de 4 pétalos, seguidas de bayas negras de unos 7 mm de espesor. A 4-6 m, E 2,5-5 m.

RAUVOLFIA

Este género está compuesto por más de 100 especies de arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes, que crecen en la mayoría de las regiones tropicales y subtropicales. *R. serpentina*, hallada en Birmania, fue introducida en Europa en 1690, y en el siglo XIX se recomendaba su cultivo en tiestos a cubierto. En la actualidad se ven algunas especies en jardines botánicos, pero hoy no se obtiene ninguna como ornamental. *Rauvolfia* debe su nombre a Leonhart Rauwolf, médico alemán del siglo XVI.



Rauvolfia serpentina
Arbusto siempreverde bajo de hojas lanceoladas y puntiagudas de 5-13 cm de largo. En primavera aparecen flores diminutas blanco rosadas, seguidas de bayas lustrosas carmesíes bilobulares, aproximadamente del tamaño de un guisante. A y E 1 m.



Rhamnus frangula
Arbusto caduco sin espinas o árbol pequeño, de hojas ovadas de hasta 7 cm de largo, que se vuelven amarillas y marrones en otoño. A finales de primavera aparecen flores amarillas insignificantes, seguidas de bayas rojas de 1 cm de ancho, negras cuando maduran. A 5 m; E 3-5 m.

REHMANNIA

Este género está compuesto por 10 especies de perennes que crecen en Asia oriental. Parecidas a las digitales, estas plantas bonitas sólo prosperan en el exterior en las zonas más cálidas. *R. glutinosa*, nativa de China, ha sido reemplazada por *R. elata* como ornamental. Sin embargo, a causa de su cultivo prolongado con fines medicinales, es posible obtener ejemplares de *R. glutinosa* en China; su tamaño, hábito y el sabor de sus raíces son diferentes. *Rehmannia* debe su nombre a Joseph Rehmann (1799-1831), médico alemán.



Rehmannia glutinosa
Perenne de pelusilla con raíces tuberosas anaranjadas y una roseta basal de hojas ovadas, cada una de hasta 10 cm de largo. En primavera aparecen flores púrpura marrones hasta amarillo apagadas, seguidas de cápsulas de semillas ovoidales. A 15-30 cm; E 20 cm.

RHEUM

Este género está compuesto por 50 especies de perennes gruesas, distribuidas por Eurasia. En China hace más de 2.000 años que se cultivan diversas clases de ruibarbo como hierbas medicinales, y los griegos antiguos lo importaban. La Comisión Kiakhta del Ruibarbo, u Oficina del Ruibarbo, situada en la frontera entre Siberia y Mongolia, mantuvo los monopolios comerciales rusos y chinos y evitó el comercio internacional hasta su abolición en 1782.



Rheum palmatum (ruibarbo)
Perenne robusta de rizoma grueso, pedúnculos casi redondos y hojas palmado lobuladas de hasta 90 cm de largo. En verano, unas flores rojo profundo que crecen en una panícula tipo espiral preceden a frutos de tres alas. A 2 m; E 60-75 cm.

véase *CAPSICUM*, p. 100
CEANOTO, véase *Ceanothus americanus*, p. 103
véase *Rosa gallica* var. *officinalis*, p. 191
véase *Hibiscus sabdariffa*, p. 138
véase *Phytolacca americana*, p. 176
(ESPECIE DE BORRAJA), véase *Lithospermum erythrorhizon*, p. 153
CARRIZO, véase *Phragmites australis*, p. 175
véase *Kaempferia galanga*, p. 146
RATANIA, véase *Krameria triandra*, p. 300



***Rheum palmatum* 'Atrosanguineum'**
Este cultivar tiene hojas jóvenes rojo púrpuras que se vuelven verdes, y sus caras inferiores, púrpuras; tiene flores rojo cereza, seguidas de frutos rosados. A 2 m; E 60-75 cm.

RHUS

Este género está compuesto por unas 200 especies de árboles, arbustos y trepadoras rastreras, en su mayor parte resistentes, caducos o siempreverdes, ampliamente distribuidas por las regiones templadas o subtropicales. *R. glabra*, común en el noreste de EE. UU. y el sur de Canadá, ofrece un colorido otoñal vistoso y, en las plantas femeninas, racimos verticales de frutos escarlatas. Es un ejemplar excelente para plantaciones masivas. El nombre común zumaque proviene del árabe *summaq*: una preparación para curtir y teñir.



Rhus glabra (zumaque)
Arbusto caduco o árbol pequeño de ramas lisas cubiertas de cera y grandes hojas pinnadas que se vuelven rojas en otoño. A finales de verano aparecen flores verdes, las masculinas y las femeninas en plantas separadas; las últimas producen frutos escarlatas cubiertos de pelusilla. A 3-5 m; E 1,5-2,2 m.



***Rhus glabra* 'Laciniata'**
Este cultivar no es completamente resistente y las hojas tienen folíolos profundamente divididos, que le dan aspecto de helecho. Se cree que muchas plantas cultivadas de este nombre pertenecen al híbrido más resistente *R.* x *pulvinata*, Grupo Autumn Lace. A 3-5 m; E 1,5-2,2 m.

RIBES

Este género está compuesto por unas 150 especies de arbustos caducos entre pequeños y medianos, extensamente distribuidos por las regiones templadas septentrionales. *R. nigrum* es la de cultivo más amplio y mayor importancia económica de este género en Europa. *R. nigrum* es menos común en EE. UU. porque alberga el tizón de los pinos (*Cronartium ribicola*), que puede devastar bosques enteros. Las plantas cultivadas eran parecidas a las silvestres hasta que comenzó el cultivo comercial reciente.



Ribes nigrum (casis)
Arbusto aromático de retoños amarillo marrones y hojas de 5 lóbulos. Unas flores insignificantes aparecen en racimos colgantes de 4-10, seguidas de bayas negras con muchas semillas de 1cm de diámetro. A y E 2 m.

RICINUS

Este género está compuesto por una única especie de arbusto siempreverde que crece en todo Próximo Oriente hasta el noroeste de África, y está aclimatado en muchas zonas tropicales. Allí alcanza proporciones de árbol, pero en las regiones templadas es posible cultivarlos como anuales semirresistentes. En un parterre subtropical, las grandes hojas frondosas resultan eficaces como foco de atención o como fondo. El nombre genérico viene del latín *ricinus*, «ácaro», por el parecido de sus semillas moteadas a estos insectos.



Ricinus communis (ricino)
Arbusto vertical de tallos rojo oscuro, hojas dentadas de pedúnculos largos y hasta 60 cm de largo. En verano unas flores femeninas verdes sin pétalos preceden a unas cápsulas rojas que contienen 3 semillas gris marrones. A 2-12 m; E 1-10 m.



***Ricinus communis* 'Carmencita'**
Cultivar para parterres de floración temprana de hojas de color bronce, pimpollos de flores rojo brillante y cápsulas rojas espinosas. A 1,5-2 m; E 1 m.



***Ricinus communis* 'Impala'**
Este cultivar es más pequeño que el de arriba y su follaje joven va del rojo oscuro al carmín; tiene pimpollos amarillo cremoso y cápsulas rojo oscuro. A 1-1,2 m, E 60-90 cm.

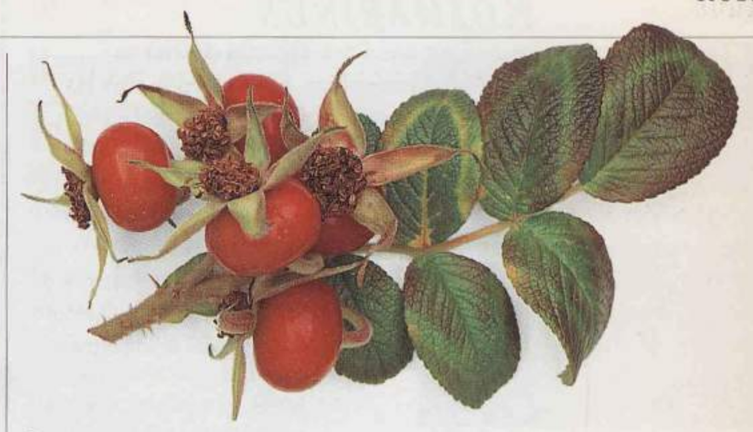
véase *Dioscorea villosa*, p. 273
RUIBARBO, véase *Rheum palmatum*, p. 189
MELILOTO, véase *Melilotus officinalis*, p. 157
ARROZ, véase *Oryza sativa*, p. 169
véase *Collinsonia canadensis*, p. 110
véase *ALLIUM*, págs. 80-81
véase *Hyssopus officinalis* subesp. *aristatus*, p. 141
JARA, véase *Cistus*, p. 108
CÁLAMO AROMÁTICO véase *Acorus gramineus*, p. 73
ORUGA DE HUERTO, véase *Eruca vesicaria*, p. 123
ROCOTO, véase *CAPSICUM* , p. 100

ROSA

Este género está compuesto por unas 100 especies de arbustos caducos y semi siempreverdes, ampliamente extendidos por las regiones templadas septentrionales. El cultivo de rosas se remonta a miles de años. *R. gallica* var. *officinalis* desciende de *R. rubra* de la Europa del sur y recibió este nombre cuando se extendió por las Galias en el siglo XIII. En el siglo XIV, los caballeros que regresaban de las Cruzadas trajeron *R. damascena* desde Persia. Tanto *R. rugosa* como *R. laevigata* son de origen oriental.



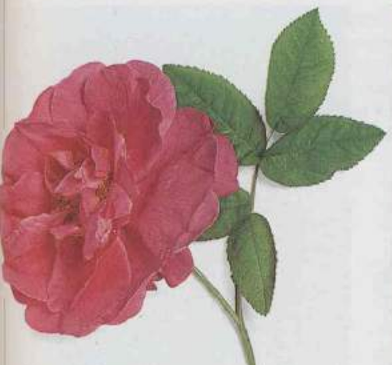
Rosa canina (rosal silvestre)
Arbusto caduco variable, de tallos arqueados, espinas curvadas y hojas divididas de hasta 5 cm de largo. Desde principios hasta mediados de verano aparecen ramilletes de 1-4 flores perfumadas rosadas o blancas de 5 pétalos, seguidas de escaramujos ovoidales escarlatas. A y E 3 m.



Rosa rugosa
Arbusto caduco de tallos densamente espinosos y hojas verde oscuro divididas. En verano aparecen flores perfumadas púrpura rosadas o blancas, seguidas de escaramujos rojos redondos con una corona de sépalos llamativa. A y E 1-2 m.



Rosa eglanteria (escaramujo)
Arbusto caduco denso, entre arqueado y vertical, de espinas en forma de gancho. Las hojas divididas de aroma a manzana llevan pelos pringosos de color óxido en las caras inferiores. En verano aparecen flores fragantes rosado brillante, seguidas de escaramujos escarlatas entre redondos y ovoidales. A y E 2,5 m.



Rosa gallica* var. *officinalis
Arbusto caduco arbustivo de tallos cerdosos y hojas coriáceas divididas. En verano aparecen flores fragantes de 4-8 cm de ancho, seguidas de escaramujos rojo ladrillo. A 80 cm; E 1 m.



Rosa laevigata
Arbusto vigoroso trepador siempreverde de hojas lustrosas divididas. A principios de verano aparecen flores blancas únicas de 5-10 cm de ancho, de sépalos cerdosos persistentes, seguidas por escaramujos en forma de pera anaranjados rojizos de hasta 4 cm de largo. A y E 10 m.

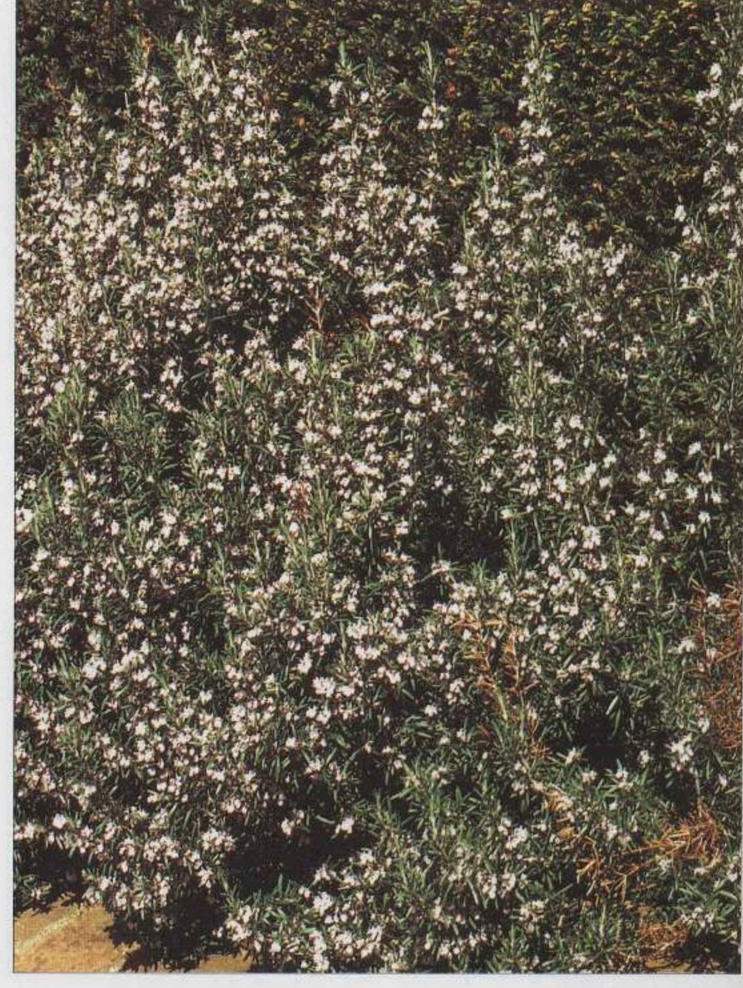


Rosa rugosa 'Alba'
Este cultivar es de hábito vigoroso y follaje frondoso, coriáceo, arrugado y lustroso. En verano aparecen flores blancas únicas perfumadas, de 9 cm de ancho, que surgen de pimpollos matizados de rosa, seguidos de escaramujos grandes tipo tomate. A y E 1-2 m.

CAMOMILA, véase *Chamaemelum nobile*, p. 105
véase *Nigella sativa*, p. 165
véase *Aspalathus linearis*, p. 89
ROSA, véase *Rosa*, arriba
véase *PELARGONIUM*, págs. 172-173
HIBISCO, véase *Hibiscus*, p. 138
ROCÍO DE SOL, véase *Drosera rotundifolia*, p. 120
véase *Hibiscus sabdariffa*, p. 138

Rosmarinus

Este género está compuesto por una o más especies de arbusto siempreverde, nativo de las regiones secas, en su mayoría costeras, del Mediterráneo. Hay opiniones diferentes con respecto al número de especies que componen este género: algunos expertos consideran que *R. officinalis* es la única especie y que todas las demás son variantes de ésta. *R. officinalis* y sus múltiples variantes son populares en todo el mundo como plantas de jardín y para tiestos. Las variantes de desarrollo bajo resultan atractivas en recipientes, laderas empinadas o la parte superior de un muro. *Rosmarinus* viene del latín «rocío del mar», referido al parecido con gotas de rocío que tienen sus flores azul pálidas vistas desde lejos.



▲ ***Rosmarinus officinalis*** (romero)
Arbusto variable, siempreverde de ramas verticales y hojas duras de punta roma, similares a agujas de 2,5 cm de largo. En primavera aparecen flores bilabiadas azul pálidas u oscuras, rara vez rosadas o blancas. A 2 m, E 1,5-2 m.



◄ ***Rosmarinus officinalis*** var. ***albiflorus***
El romero de flores blancas es una planta selecta para jardines blancos y para arreglos florales. A 2 m; E 1,5-2 m.

► ***Rosmarinus officinalis* 'Arp'**
Un cultivar excepcionalmente resistente, hallado en Arp, Texas en 1972. Es de hábito abierto y tiene hojas gruesas, resinosas, verde grisáceas con aroma a limón. Es resistente hasta los −23 °C. A 1,5 m; E 1 m.

◄ ***Rosmarinus officinalis* 'Aureus'**
Este cultivar inusual tiene estrías amarillas irregulares, ofreciendo interés durante todo el año en plantas cultivadas en tiestos. A 2 m; E 1,5-2 m.

► ***Rosmarinus officinalis* 'Benenden Blue'**
Cultivar de desarrollo pequeño y hábito denso en cascada, follaje elegante, muy estrecho verde oscuro y flores azul claro. Muy recomendable para tiestos. A y E 1 m.

◄ ***Rosmarinus officinalis* 'Fota Blue'**
Un romero más bien no resistente, variable, semidecumbente y de floración abundante; las flores son de un azul muy oscuro. A 30-45 cm; E 60-90 cm.

◄ ***Rosmarinus officinalis* 'Majorca Pink'**
Este cultivar más bien no resistente tiene un hábito columnar arqueado, hojas verde apagadas pequeñas y flores lila rosadas. A 1,2 m; E 30-60 cm.



► ***Rosmarinus officinalis* 'McConnell's Blue'**
Un romero extenso decumbente, de hojas anchas y flores azul claro. A 30-40 cm; E 1 m.

▲ ***Rosmarinus officinalis* 'Miss Jessopp's Upright'**
Un romero indispensable relativamente resistente para el jardín de hierbas formal y espacios reducidos. Tiene un hábito vertical vigoroso y flores azul pálido. A 2 m, E 1,5-2 m.

◂ ***Rosmarinus officinalis* 'Pinkie'**
Este cultivar americano se caracteriza por sus hojas gris verdosas más cortas y flores rosadas. A 1,2 m; E 1 m.

▸ ***Rosmarinus officinalis* 'Primley Blue'**
Cultivar relativamente resistente de hábito vertical y flores azul claro. A 1 m; E 60 cm.

◂ ***Rosmarinus officinalis* 'Roseus'**
Este cultivar es parecido a la especie, salvo por las flores rosadas y el follaje verde más brillante. A 2 m; E 1,5-2 m.

▴ ***Rosmarinus officinalis* Grupo Prostratus**
Romero decumbente más bien no resistente, apto para recipientes, cestas colgantes, laderas, muros, jardines de rocas y bonsai. A 15-30 cm; E 60-90 cm.

◂ ***Rosmarinus officinalis* 'Severn Sea'**
Un cultivar especialmente apto para recipientes, o sobre muros, de hábito extenso y arqueado, hojas estrechas y flores violeta azuladas. A y E 1 m.

◂ ***Rosmarinus officinalis* 'Sissinghurst Blue'**
Romero de floración excepcionalmente abundante y hábito vertical. A 1-1,2 m; E 1 m.

▸ ***Rosmarinus officinalis* 'Sudbury Blue'**
Uno de los cultivares más resistentes, de follaje denso verde azulado, hábito vertical y flores de un azul medio. A 1,5-2 m; E 1,2-1,5 m.

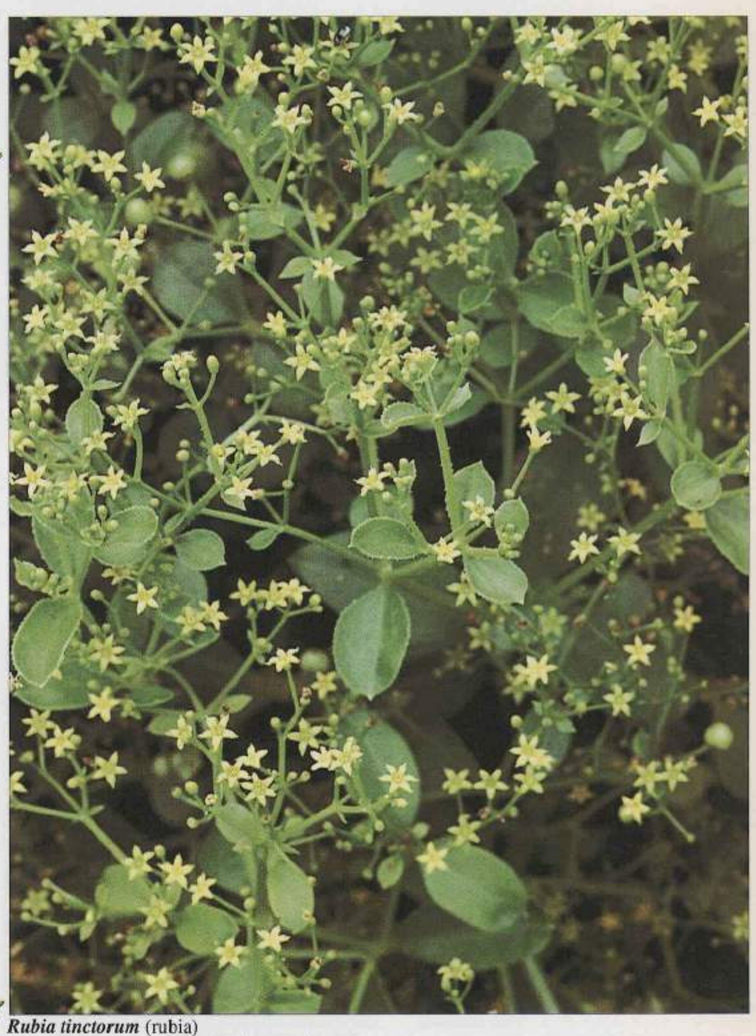
▸ ***Rosmarinus officinalis* 'Tuscan Blue'**
Este cultivar de desarrollo rápido es de hábito vertical y alto, tiene tallos rojo marrones, hojas verde claras ligeramente lustrosas y flores azul oscuro. A y E 1-2 m.

RUBIA

Este género está compuesto por unas 60 especies de perennes y subarbustos, que crecen en Europa, Asia y África. *R. cordifolia* crece en Asia y se extiende por Europa y África. *R. tinctorum*, que crece en el sudeste de Europa y el oeste y centro de Asia, produce el tinte rojo conocido como «rojo de Turquía», tradicionalmente empleado para teñir los feces turcos. Se solía exportar desde Turquía para su cultivo en los principales centros textiles de Europa del norte. *Rubia* viene del latín *ruber*, «rojo», referido al tinte rojo producido por las raíces.



Rubia cordifolia (rubia de la India)
Trepadora perenne de raíces largas rojas, tallos verde blancuzcos espinosos y hojas delgadas en forma de corazón de hasta 8 cm de largo. Desde verano hasta otoño aparecen flores diminutas, seguidas de frutos redondos negros. A 6 m.



Rubia tinctorum (rubia)
Trepadora perenne fuerte de rizoma rojo ramificado y espirales de hojas fuertes, estrechas y sin pedúnculo. En verano y otoño aparecen diminutas flores amarillo verdosas pálido en ramilletes flojos, seguidas de diminutas bayas carnosas rojo marrones o negras. A 25 cm-1 m.

ROMERO, véase *ROSMARINUS*, págs. 192-193
véase *Equisetum hyemale*, p. 123
véase *Prostanthera rotundifolia*, p. 183
ROCÍO DEL SOL, véase *Drosera rotundifolia*, p. 120

RUBUS

Este género está compuesto por unas 250 especies de arbustos, trepadoras de tallo leñoso, rastreras y enredaderas caducas, semi siempreverdes y siempreverdes, que crecen en el hemisferio norte. *R. coreanus* es nativa de Corea, Japón y China; *R. fruticosus* está extendida por Europa y *R. idaeus* por Europa, Asia y América del Norte. A mediados del siglo XVI se cultivaban frambuesas en Inglaterra. Las zarzamoras no dejaron de ser un alimento silvestre hasta el siglo XIX.




Rubus coreanus
Arbusto caduco de chupones de tallos oscuros, cubiertos de cera y arqueados con espinas gruesas y hojas divididas. En verano aparecen pequeñas flores rosadas o blancas, seguidas por frutos rojos o negros. A 4 m, E indefinida.



Rubus fruticosus (zarzamora, zarza)
Arbusto muy variable semi siempreverde, de tallos bienales espinosos y hojas trifoliadas o palmeadas de unos 15 cm de largo. A partir de mediados de verano aparecen ramilletes de flores blancas o rosadas, seguidas de frutos negros suculentos de 1-2 cm de largo. A y E 4 m.



Rubus idaeus (frambueso)
Arbusto caduco de chupones, tallos espinosos o casi lisos y hojas pinnadas. En verano aparecen pequeñas flores blancas en racimos colgantes, seguidas de frutos aromáticos, suculentos y generalmente rojos. A 1-1,7 m; E 1-2 m.



***Rubus idaeus* 'Aureus'**
Este cultivar se cultiva por su follaje. Es más pequeño que la especie y tiene hojas doradas brillantes; es un buen tapizante a media sombra. A 1-1,2 m; E 60-90 cm.

RUMEX

Este género está compuesto por unas 200 especies de anuales, bienales y perennes, que crece por todas las regiones templadas septentrionales. *R. crispus* crece en Europa y África. *R. scutatus*, que crece en Europa, Asia occidental y África septentrional, es una de las pocas especies con méritos como planta ornamental, aunque puede ser de difícil erradicación una vez establecida. Según Plinio, los soldados de Julio César se curaban el escorbuto por medio de la *herba britannica* (que ha sido identificada como *R. aquatica*).



Rumex crispus
Perenne vertical variable, de rizoma grueso y hojas lanceoladas de hasta 30 cm de largo. En verano aparecen flores verdes discretas, seguidas de diminutos frutos leñosos. A 30 cm-1,5 m; E 45-90 cm.



Rumex acetosa (acedera)
Perenne de tallos verde pálido y hojas gruesas de pedúnculos largos de hasta 15 cm de largo. A partir de principios de verano aparecen flores discretas rojo marrones sobre espigas delgadas flojas, seguidas por frutos diminutos duros. A 50 cm-1,2 m; E 25-45 cm.



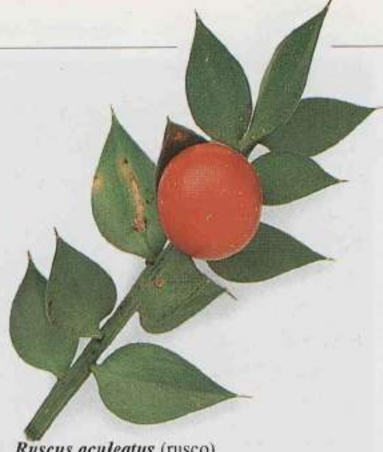
Rumex scutatus (acedera francesa)
Perenne de desarrollo bajo que forma matas de base ligeramente leñosa y hojas de pedúnculos largos y forma de espada. En verano aparecen flores discretas rojas, que se vuelven marrón pálidas cuando los frutos maduran. A 15-50 cm; E 1,2 m.

***Rumex scutatus* 'Silver Shield'**
Este cultivar tiene hojas gris plata. Es un tapizante apto, aunque invasivo, junto a caminos y en la parte delantera de las borduras. A 15-50 cm; E 1,2 m.

ORUGA DE HUERTO, véase *Eruca vesicaria*, p. 123
RUDA, véase *Ruta graveolens*, p. 195
véase *PRUNUS*, págs. 184-185
véase *Mitchella repens*, p. 160
véase *Symphytum* x *uplandicum*, p. 206
véase *Gentiana scabra*, p. 132
LOTO DE LA INDIA, véase *Nelumbo nucifera*, p. 164
ALAZOR, véase *Carthamus tinctorius*, p. 101
AZAFRÁN, véase *Crocus sativus*, p. 113
ALAZOR, véase *Carthamus tinctorius*, p. 101

RUSCUS

Este género está compuesto por seis subarbustos siempreverdes que forman matas, que crecen en las Azores, África del Norte y desde Europa occidental hasta el mar Caspio. Son poco comunes al tener ramas aplanadas similares a hojas, ya que las hojas legítimas se reducen a escamas. *R. aculeatus* es un tapizante excelente debajo de árboles y una planta bonita con frutos desproporcionadamente grandes.



Ruscus aculeatus (rusco)
Pequeño subarbusto vertical de ramas tiesas, ovadas y parecidas a hojas de hasta 2,5 cm de largo, de puntas espinosas. A finales de invierno y en primavera aparecen flores discretas verdes, seguidas de frutos rojos globosos. A 75 cm-1,2 m; E 1 m.

❄❄❄

RUTA

Este género está compuesto por ocho especies de subarbustos de aroma intenso siempreverdes o semi siempreverdes, que crecen desde Europa oriental hasta el sudoeste asiático. *R. graveolens,* que crece en las regiones mediterráneas secas, es un arbusto apto para borduras estrechas y soleadas y tiene un follaje bonito durante todo el año. Es posible que *Ruta* venga del griego *rhutos*, «escudado», por su larga historia como antídoto.



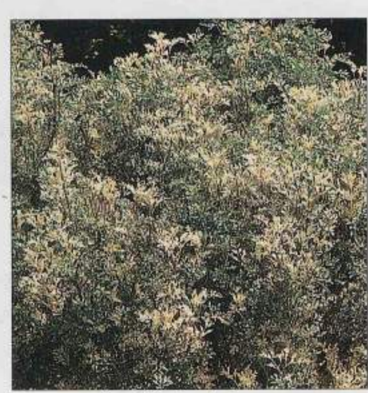
Ruta graveolens (ruda)
Pequeño subarbusto siempre o semi siempreverde, de hojas profundamente divididas. En verano aparecen flores amarillo mostaza de hasta 1 cm de diámetro y 4 pétalos con flecos, seguidas de cápsulas cuatrilobulares. A 60 cm; E 45 cm.

❄❄❄



Ruta graveolens **'Jackman's Blue'**
Este cultivar tiene hojas azul grisáceas. A 60 cm; E 45 cm.

❄❄❄



Ruta graveolens **'Variegata'**
Cultivar con estrías y bordes blanco cremoso irregulares, y a veces una hoja completamente blanca. Se distingue de los cultivares estriados comunes porque se reproduce de manera legítima a partir de semillas. A 60 cm; E 45 cm.

❄❄❄

véase *SALVIA*, págs. 196-197
véase *Hypericum*, p. 141
véase *Salvadora persica*, p. 345

SALIX

Este género está compuesto por unas 300 especies de árboles y arbustos caducos, que crecen en las regiones templadas y frías del hemisferio norte; *S. alba* suele crecer junto a los ríos en Europa y Asia Central. *S. alba* 'Britzensis' y *S. a.* var. *vitellina* se plantan extensamente como ejemplares invernales por sus vistosos tallos desnudos. El sauce llorón dorado es un híbrido entre este último y *S. babylonica*. En algunas partes de Inglaterra se confeccionan cruces con ramas de sauce en Pascua.



Salix alba (sauce blanco)
Árbol grande de corteza marrón profundamente partida, ramas ascendentes y hojas ahusadas lanceoladas de hasta 10 cm de largo. En primavera, las flores aparecen en forma de amento junto a las hojas nuevas. A 25 m; E 10 m.

❄❄❄



Salix alba var. **vitellina**
Cultivar atractivo de tallos jóvenes amarillo verdosos, que suelen podarse periódicamente para conservar su valor ornamental. A 25 m; E 10 m.

❄❄❄



Salix alba var. ***vitellina*** **'Britzensis'**
Este cultivar tiene tallos jóvenes rojo-anaranjados intensos. Se suele podar anualmente para que produzca vástagos nuevos coloridos. A 25 m; E 10 m.

❄❄❄

SALVIA

Este género está compuesto por unas 900 especies de anuales, bienales, perennes en general aromáticas, y arbustos y subarbustos generalmente siempreverdes que, salvo *S. officinalis*, generalmente son no resistentes o semirresistentes. Crecen en todo el mundo, en especial en las regiones templadas más cálidas; prefieren las laderas secas y soleadas y un terreno abierto. Las flores segregan abundante néctar y son importantes plantas para las abejas. Las salvias tienen aromas, texturas y colores interesantes. Las espigas florales de *S. viridis* y *S. sclarea* son excelentes flores secas o cortadas. Unas 80 especies y numerosas variantes están disponibles como ornamentales, algunas de ellas tienen usos medicinales y culinarios. *Salvia* viene del latín *salvere*, «estar sano», referido a las propiedades saludables de la planta.

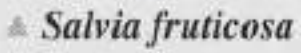


Salvia clevelandii
Arbusto siempreverde californiano, de tallos con pelusilla y hojas lanceoladas aromáticas y arrugadas de hasta 2,5 cm de largo. En verano aparecen espigas de flores azules, violetas o blancas. A 45-60 cm; E 30-45 cm.

Salvia dorisiana
Perenne siempreverde arbustiva de hojas aterciopeladas ovadas, de aroma dulce y hasta 18 cm de largo. En invierno aparecen espigas de hasta 18 cm de largo con flores rosadas. A y E 1-1,5 m.



Salvia elegans **'Scarlet Pineapple'**
Subarbusto perenne siempreverde y plumoso, de hojas verde brillante ovadas y puntiagudas de hasta 9 cm de largo, que tienen un aroma a piña. En invierno aparecen espigas de delgadas flores rojas o rosadas. A y E 1 m.



Salvia fruticosa
Arbusto siempreverde de hojas con aroma a espliego, gris verdosas, ovado-oblongas, que tienen las caras inferiores blancas y cubiertas de pelusilla. En primavera y verano aparecen flores lila violáceas o blancas en panículas de hasta 20 cm de largo. A y E 1 m.



Salvia coccinea
Anual de tallos con pelusilla muy ramificados y hojas ovadas o deltoidales de hasta 5 cm de largo y bordes ondulados o dentados. En verano se abren espirales de flores rojas y a veces blancas de hasta 2 cm de largo sobre espigas ramificadas. A 1 m; E 45 cm.



Salvia lavandulifolia
Perenne extensa siempreverde de tallos velludos y hojas estrechas, oblongas, grises o blancas, lanudas y arrugadas de hasta 2,5 cm de largo, que tiene un aroma a bálsamo-espliego. En verano aparecen espigas con flores azul violáceas. A 30-50 cm; E 60 cm.



Salvia officinalis (salvia común)
Perenne siempreverde arbustiva de tallos muy ramificados y hojas arrugadas gris verdosas pálidas de unos 5 cm de largo. En verano aparecen espigas de flores violetas, púrpuras, rosadas o blancas de 1cm de largo. A 60-80 cm; E 1 m.



Salvia officinalis **'Albiflora'**
Este cultivar tiene flores blancas y es una planta muy elegante para jardines blancos o plateados. A 60-80 cm; E 1 m.



Salvia officinalis **'Berggarten'**
Este cultivar selecto tiene hojas amarillas y un hábito enano compacto. A 30 cm; E 45 cm.

Salvia officinalis **'Icterina'**
Cultivar popular de hojas con estrías amarillas que ofrece interés entre hierbas verdes comunes. A 60-80 cm; E 1 m.

Salvia officinalis **'Kew Gold'**
Este cultivar selecto tiene hojas amarillas y un hábito enano compacto. A 30 cm; E 45 cm.



Salvia officinalis **Grupo Purpurascens**
Este arbusto siempreverde tiene follaje púrpura grisáceo. A 60-80 cm; E 1 m.



Salvia pomifera
Arbusto siempreverde que suele producir agallas carnosas en la naturaleza, generadas por avispas de agallas, que tiene hojas arrugadas verde claro aterciopeladas. En primavera y verano aparecen espirales de flores violeta azuladas en espigas ramificadas. A y E 1 m.

Salvia sclarea (amaro)
Bienal de hojas arrugadas de aroma intenso. En primavera y verano aparecen flores bicolor crema y lila. A 1 m; E 60 cm.

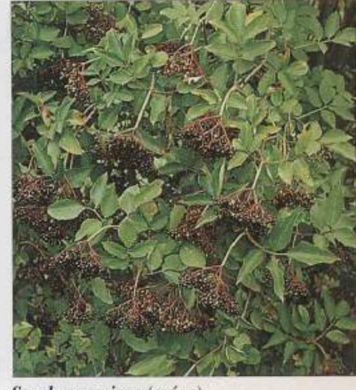
Salvia sclarea var. *turkestanica*
Una variedad más vistosa que la especie, de tallos rosados, brácteas rosadas o blancas y flores pálidas azules y blancas. A 1 m; E 60 cm.

Salvia viridis
Anual o bienal de tallos verticales y hojas con pelusilla. En verano aparecen flores discretas de brácteas púrpuras vistosas. A 45 cm; A 20 cm.

Salvia viridis **'Claryssa'**
Este cultivar tiene un hábito más compacto que la especie y brácteas vistosas azul púrpuras, rosadas y blancas con vetas verdes. A 45 cm; E 20 cm.

SAMBUCUS

Este género, compuesto por unas 20 especies de árboles pequeños y caducos, arbustos y perennes, crece en la mayoría de las regiones templadas y subtropicales. *S. nigra* se extiende por Europa, Asia occidental y África septentrional. Es raro que la especie se cultive en jardines, ya que ha sido reemplazada por una serie de cultivares bonitos, que toleran una gama de condiciones amplia y tienen un follaje vistoso. *Sambucus* viene del griego *sambuke,* «una flauta musical», objeto que se fabricaba con los retoños de los arbustos de saúco.



Sambucus nigra (saúco)
Arbusto grande caduco de corteza tipo corcho gris marrón y hojas pinnadas. El follaje estrujado tiene un aroma desagradable. A principios de verano aparecen flores diminutas, aromáticas de color crema, seguidas de bayas negras. A 4,5-10 m; E 3,5-4,5 m.



Sambucus nigra **'Aurea'**
Arbusto adaptable de hojas doradas, que tolera heladas severas y pleno sol. El follaje joven es verde amarillo brillante y se vuelve verde lima al envejecer. A y E 6 m.



Sambucus nigra **'Guincho Purple'**
Este cultivar tiene follaje de color púrpura oscuro bronceado y flores con estambres rosados. A y E 6 m.



Sambucus nigra f. *laciniata*
Las hojas profundamente divididas de este cultivar ofrecen un buen contraste con hierbas vistosas de hojas grandes. A y E 6 m.



Sambucus nigra **'Marginata'**
Los folíolos de este cultivar tienen bordes irregulares blanco cremoso. A y E 6 m.

ALMARJO, véase *Crithmum maritimum*, p. 113
véase *Panax pseudo-ginseng*, p. 321
ROCAMBOLA, véase *ALLIUM*, págs. 80-81

SÁNDALO, véase *Santalum album*, p. 198

SANGUINARIA

Este género está compuesto por una única especie de perenne que pertenece a la familia de las amapolas (Papaveráceas), que crecen en las zonas boscosas del este de América del norte. *S. canadiensis* es un planta selecta para borduras boscosas, parterres en relieve y zonas sombreadas del jardín de rocas. Su mejor aspecto lo tiene en primavera, cuando se abren unas flores blancas o rosadas exquisitas mientras surgen las hojas nuevas festoneadas. El nombre *Sanguinaria* viene del latín *sanguis*, «sangre» y se refiere a la savia roja que contienen los rizomas.



Sanguinaria canadensis (sanguinaria)
Perenne rizomatosa de hojas gris verdosas en forma de riñón. En primavera aparecen flores únicas blancas y rosadas, seguidas de una cápsula oblonga que contiene numerosas semillas. A 15-60 cm; E 30-45 cm.



***Sanguinaria canadensis* 'Plena'**
Este cultivar tiene flores blancas más duraderas. A 15-60 cm; E 30-45 cm.

SANGUISORBA

Este género está compuesto por unas 20 especies de perennes rizomatosas, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales. *S. officinalis*, que crece en todas las praderas de Europa, hasta China y Japón, se cultiva como planta de bordura por su follaje elegante y pequeñas flores en forma de cepillo estrecho. Está aclimatada en algunas partes de América del Norte. El nombre *Sanguisorba* viene del latín *sanguis*, «sangre», y *sorbere*, «absorber» y se refiere al uso de estas plantas para controlar el sangrado.



Sanguisorba officinalis (pimpinela mayor)
Perenne vertical de rizoma leñoso grueso y roseta basal de hojas pinnadas y dentadas. En verano aparecen flores diminutas sobre cabezuelas oblongas densas. A 30 cm-1,1 m; E 23-60 cm.

SARGAZO, véase *Sargassum fusiforme*, p. 349
SASAFRÁS, véase *Sassafras albidum*, p. 199

SANTALUM

Este género está compuesto por nueve especies de arbustos y árboles siempreverdes, que crecen en el sudeste asiático, Australia y las islas del Pacífico; es probable que *S. album* sea nativa de las zonas costeras de Malasia e Indonesia. Los sándalos son semi parásitos: obtienen algún alimento a través de la fotosíntesis, pero requieren una planta huésped y absorben minerales y agua a través de raíces chuponas. Hace tiempo que diversas especies son apreciadas por su madera aromática.



Santalum album (sándalo blanco)
Pequeño árbol elegante de madera fragante y hojas lanceoladas-ovadas de hasta 8 cm de largo. Unas panículas de flores amarillas o rojo oscuro preceden a frutos carnosos, que van del rojo oscuro al negro, de 1 cm de largo. A 5-10 m; E 3 m.

SANTOLINA

Este género está compuesto por unas 15 especies de pequeños arbustos siempreverdes aromáticos de origen mediterráneo. *S. chamaecyparissus*, que crece en el centro y el oeste de España, se cultivaba en la época clásica y se volvió popular para setos de jardines de nudos en el siglo XVI. Su follaje ordenado gris plata contrasta bien con plantas para setos más oscuras, como el boj enano (*Buxus sempervirens* 'Suffruticosa', véase p. 96). *Santolina* viene del latín *sanctum linum*, «lino sagrado», un nombre dado a *S. virens*.



Santolina chamaecyparissus
(abrótano hembra)
Arbusto intensamente aromático de hojas blancas lineales velludas, divididas en segmentos romos apiñados. En verano aparecen cabezuelas solitarias, globulares de flores tubulares amarillo profundo.
A 20-50 cm; E 60 cm.



***Santolina chamaecyparissus* 'Lemon Queen'**
A pesar del nombre, este cultivar enano tiene flores de color crema y hojas gris verdosas que tienen un aroma ligeramente más dulce que la especie. A 25-40 cm; E 30-50 cm.



Santolina chamaecyparissus var. ***nana***
El más pequeño de los abrótanos, ideal para tiestos o setos en miniatura. A y E 15 cm.



Santolina chamaecyparissus **'Pretty Carol'**
Este cultivar tiene un hábito compacto y muy ordenado, follaje plateado y flores amarillo brillantes. A 25-50 cm; E 60 cm.



Saponaria officinalis **'Rubra Plena'**
Este cultivar tiene flores dobles rosa profundo. También existe un cultivar conocido como *S. o.* 'Rosea Plena' con flores de un rosa más pálido. A 30-90 cm; E 60 cm.

SAPONARIA

Este género está compuesto por unas 30 especies de anuales y perennes, que crecen en todas las regiones templadas de Eurasia. *S. officinalis*, aclimatada en América del Norte, es una perenne de vida larga y floración tardía para borduras. Los asirios la utilizaban como jabón (siglo VIII a.C.) y suele crecer de manera silvestre cerca de las antiguas hilanderías de lana, donde solía cultivarse para lavar los tejidos. El nombre *Saponaria* viene del latín *sapo*, «jabón», y se refiere al elevado contenido de saponina de estas plantas, que producen espuma igual que el jabón.



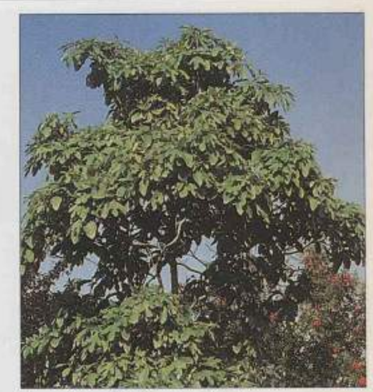
Sapponaria officinalis (jabonera)
Perenne rizomatosa de hojas ovado-elípticas anchas y puntiagudas, de hasta 10 cm de largo. Desde mediados de verano hasta mediados de otoño aparecen flores rosa pálido y perfumadas en ramilletes. A 30-90 cm; E 60 cm.



Sapponaria officinalis **'Dazzler'**
Las hojas de este cultivar tiene manchas cremosas, que le dan interés como planta de follaje. Las flores son iguales a la especie. A 60 cm; E 30 cm.

SASSAFRAS

Este género está compuesto por tres especies de árboles caducos aromáticos, que crecen en el este de América del Norte y de Asia. *S. albidum*, que crece entre matorrales y bosques talados, se cultiva por su follaje perfumado de aspecto característico, que adopta colores vistosos en otoño. Se dice que el aroma de los árboles de sasafrás jugó un papel en el descubrimiento del Nuevo Mundo por Cristóbal Colón, quien detectó su fragancia desde lejos y así llegó hasta la tierra firme. Es probable que el sasafrás fuera la primera hierba medicinal que llegó a Europa, alrededor de 1560.



Sassafras albidum (sasafrás)
Árbol con chupones de corteza profundamente partida, ramas flexibles y hojas de diversas formas de hasta 15 cm de largo. En primavera aparecen pequeñas flores amarillo verdosas en ramilletes, seguidas de frutos ovoidales azul profundos. A 20 m; E 12 m.

SATUREJA

Este género está compuesto por 30 especies de anuales, perennes semi siempreverdes y subarbustos, que crecen en las zonas templadas y cálidas de Eurasia y América del Norte; *S. hortensis*, *S. montana* y *S. thymbra* son de origen mediterráneo; *S. spicigera* es nativa del sudoeste asiático. Las ajedreas se cultivan sobre todo para usos medicinales y culinarios. *S. montana* puede plantarse como seto enano informal; es más resistente que *S. hortensis* y tiene un aroma menos fino. *Satureja* puede derivar de *satyrus*, «sátiro», referido a sus efectos afrodisíacos.



Satureja hortensis (ajedrea de jardín)
Anual de tallo único muy ramificado y hojas lineal-oblanceoladas de pedúnculos cortos, de hasta 3 cm de largo. En verano aparecen espirales de flores lilas, blancas o púrpuras. A 10-38 cm; E 18-75 cm.



Satureja montana (ajedrea silvestre)
Perenne arbustiva siempreviva, de rizoma leñoso y hojas lineal-lanceoladas, puntiagudas y en general sin pedúnculo. En verano aparecen espirales de flores blancas, rosa pálido o púrpuras. A 10-40 cm; E 7-20 cm.



Satureja spicigera
Arbustito decumbente de tallos cuadrangulares y hojas lineal-oblanceoladas. A finales de verano aparecen unas flores blancas de unos 6 mm de largo. A 6 cm; E 30 cm.

Satureja thymbra
Arbustito de tallos verticales tiesos, y hojas oblongas y velludas con aroma a tomillo-poleo. En primavera y verano aparecen flores rosadas; después los cálices se vuelven negros. A 40 cm; E 30-40 cm.

SAUSSUREA

Este género está compuesto por 300 especies de perennes crece en las montañas de Europa, Asia y América del Norte. En ocasiones se observan dos o tres especies, pero la mayoría de estas plantas parecidas a los cardos no tiene valor ornamental. *S. lappa*, nativa del este del Himalaya, se cultiva en China y zonas de India para el comercio de hierbas, pero India ha prohibido la exportación de raíces a causa de la recogida excesiva. *Saussurea* debe su nombre al botánico y filósofo suizo Horace Benedict de Saussure (1740-1799).



Saussurea lappa (costo)
Perenne de raíz ahusada gruesa; las hojas superiores son irregularmente dentadas y las inferiores tienen forma de lira. En verano aparecen cabezuelas púrpura profundo muy duras en ramilletes densos de 2-3 cabezuelas. A 3 m; E 1 m.

SCHISANDRA

Este género está compuesto por unas 25 especies de trepadoras siempreverdes y caducas, que crecen en el este de Asia y de América del Norte. *S. chinensis*, que crece en el noroeste de China y Japón, fue introducida en los jardines botánicos de Occidente en 1850. Es una trepadora grande y elegante, de flores perfumadas y bayas de colores brillantes. Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas diferentes. *Schisandra* viene del griego *schizo*, «dividir», y *andreios*, «masculino», y se refiere a las células partidas de las anteras.



Schisandra chinensis
Arbusto trepador caduco de hojas elíptico-ovadas y puntiagudas de 6-15 cm de largo. A finales de primavera aparecen flores solitarias fragantes cremosas o rosadas; en las plantas femeninas les siguen racimos de frutos escarlatas lustrosos. A 8 m.

SCOPOLIA

Este género está compuesto por cinco especies de perennes y crece desde el Mediterráneo hasta el Himalaya, Japón y Siberia. *S. carniolica*, que crece en el centro y el sudeste de Europa, es sobre todo una planta medicinal, pero a veces se cultiva como ornamental. Es venenosa y debe situarse con cuidado. En Europa central la distribución de las dos especies se solapa y tienen historias similares en cuanto a su uso medicinal. *Scopolia* debe su nombre al botánico Giovanni Antonio Scopoli (1723-1788).



Scopolia carniolica
Perenne que forma matas, de rizomas carnosos y hojas superiores elíptico-ovadas de hasta 20 cm de largo. En primavera y a principios de verano aparecen flores colgantes púrpura marrones con forma de campana, cuyo interior es amarillo verdoso. A y E 60 cm.

AJEDREA, véase *Satureja*, p. 199
véase *Serenoa repens*, p. 203
HELENIO, véase *Inula helenium*, p. 143
ESCALONIA, véase *ALLIUM*, págs. 80-81
MURAJES, véase *Anagallis arvensis*, p. 83
véase *Salix alba* var. *vitellina* 'Britzensis', p. 195
MANZANILLA, véase *Matricaria recutita*, p. 156
véase *Schisandra chinensis*, arriba
véase *Scopolia carniolica*, arriba
RETAMA NEGRA, véase *Cytisus scoparius*, p. 116



SCROPHULARIA

Este género está compuesto por unas 200 especies de anuales, perennes y subarbustos, que crecen en las regiones templadas septentrionales; *S. ningpoensis* es nativa de China, *S. nodosa* de Europa. En Francia *S. nodosa* se conoce como *herbe du siège*, porque los soldados hambrientos comían los tubérculos durante el sitio de La Rochelle (1627-1628). Fue un remedio temprano para la escrófula, conocida como «Mal del Rey», porque se creía que éste era capaz de curar la enfermedad.



Scrophularia ningpoensis
Perenne de tallos cuadrangulares y hojas ovadas de hasta 15 cm de largo. En primavera aparecen flores tubulares marrón rojizas en panículas sobre tallos muy delgados, seguidas de cápsulas ovoidales. A 60 cm-1,2 m; E 30-45 cm.



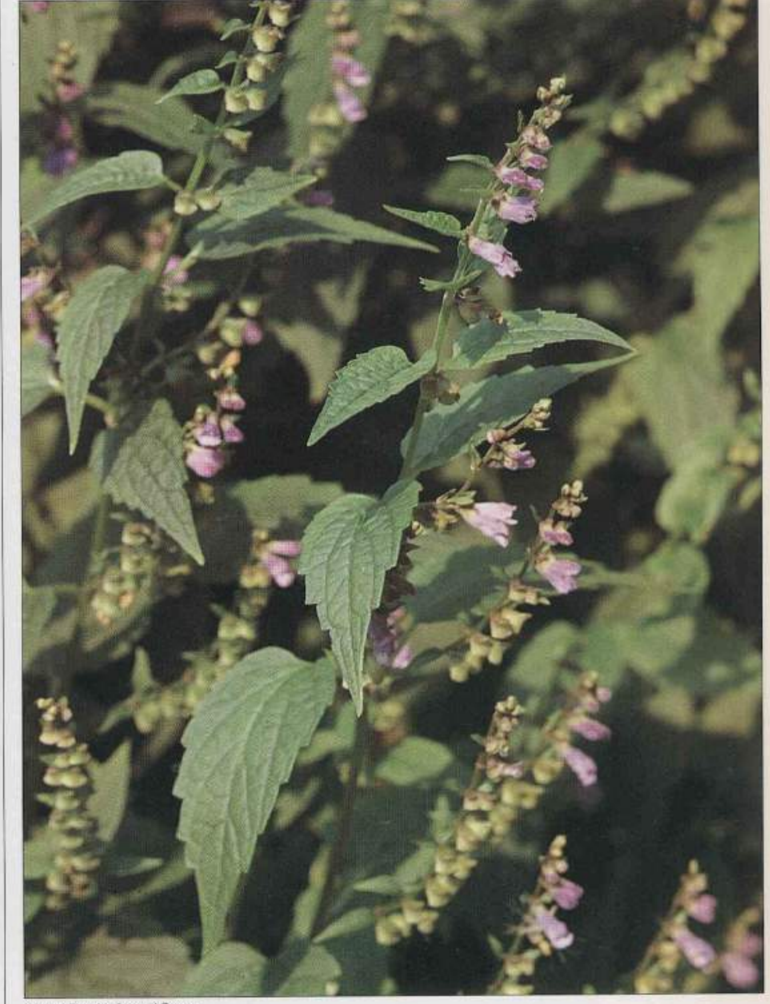
Scrophularia nodosa (escrofularia común)
Perenne de aroma intenso, rizomas tuberosos y hojas ovadas, dentadas y puntiagudas. En verano aparecen flores verde marrones en panículas, seguidas de cápsulas ovoidales. A 40 cm-1,2 m; E 15-38 cm.

SCUTELLARIA

Este género cosmopolita está compuesto por 300 especies de anuales y perennes. *S. baicalensis*, que crece en Asia oriental, es una planta para borduras interesante. *S. lateriflora*, que crece en América del Norte, es común en jardines de hierbas y viveros, aunque muchas plantas etiquetadas así en realidad son *S. altissima*, una planta más grande con flores más vistosas. Se debe tener cuidado con las plantas adquiridas para un uso medicinal. *Scutellaria* viene del latín *scutella*, «platillo», referido al aspecto tipo bolsa del cáliz del fruto.



Scutellaria baicalensis
Perenne extensa con tallos que suelen tener matices púrpuras y hojas delgadas, ovadas sin pedúnculo. En verano aparecen racimos densos, unilaterales de flores púrpura azuladas velludas y tubulares. A hasta 40 cm; E 30-40 cm.



Scutellaria lateriflora
Perenne de rizomas delgados y hojas delgadas, ovado-lanceoladas y dentadas. En verano aparecen flores azules, a veces blancas o rosadas, en racimos axilares generalmente unilaterales. A 15-75 cm; E hasta 45 cm.

véase *Ligusticum scoticum*, p. 151
PINO ALBAR, véase *Pinus sylvestris*, p. 177
véase *Pandanus odoratissimus*, p. 170
véase *Psoralea corylifolia*, p. 336
ALMARJO, véase *Crithmum maritimum*, p. 113
ERINGE, véase *Eryngium maritimum*, p. 124
véase *Ligusticum scoticum*, p. 151
ESCILA, véase *Drimia maritima*, p. 119
CEBOLLETA, véase *Cyperus rotundus*, p. 115

SELENICEREUS

Este género está compuesto por unas 20 especies de cactus epífitos o litófitos, que crecen en América tropical y el Caribe. *S. grandiflorus*, que crece en América Central y las selvas de las Indias Occidentales, es una de las diversas especies cultivadas por sus flores exquisitas, que se abren al atardecer y se cierran al amanecer. Fue introducida en Gran Bretaña desde las Indias Occidentales en 1700 y se convirtió en una planta predilecta para los invernaderos. *Selenicereus* viene del griego *selene*, «luna», y *Cereus*, el nombre de otro género de cactus.



Selenicereus grandiflorus (reina de la noche)
Cactus perenne trepador con penachos de espinas blancas. A unas flores blancas fragantes de hasta 30 cm de diámetro, de tépalos exteriores marrón amarillentos y numerosos estambres le siguen frutos rojos globosos. A 3-5 m.

SEMPERVIVUM

Este género está compuesto por unas 40 especies de perennes pequeñas, siempreverdes, carnosas, que forman rosetas, crecen en Europa, África septentrional y Asia occidental. Durante la época romana se cultivaban en recipientes. En la actualidad están disponibles un gran número de cultivares e híbridos vistosos. *Sempervivum* viene del latín *semper*, «siempre», y *vivus*, «vivo», y hace referencia a la capacidad de tolerar la sequía que tienen estas plantas.



Sempervivum tectorum (siempreviva mayor)
Perenne suculenta de rosetas de hasta 10 cm de ancho y hojas gruesas, carnosas con espinas en las puntas. En verano aparecen racimos de flores rosa apagado en forma de estrella. Las rosetas individuales mueren después de florecer. A y E (durante la floración) 30 cm.



***Sempervivum tectorum* 'Royal Ruby'**
Este es uno de los múltiples cultivares que tiene matices rojos, en este caso hacia el centro de la roseta. A y E (cuando floroece) 30 cm.

SENECIO

Este género amplio y cosmopolita está compuesto por unas 3000 especies de anuales, bienales, perennes, arbustos siempreverdes, árboles y trepadoras. Muchas contienen alcaloides tóxicos y algunas son malezas ampliamente difundidas, comunes en las praderas, que provocan envenamientos severos y enfermedades entre el ganado. *S. aureus*, nativa del este de América del Norte, se cultiva para la industria farmacéutica en Bielorrusia, Rusia central y Ucrania. El nombre *Senecio* viene del latín *senex*, «anciano», y se refiere a las semillas con pelos blancos.



Senecio aureus (hierba cana)
Perenne de hojas basales dentadas en forma de corazón y hojas del tallo pinnadas y estrechas. En primavera y principios de verano aparecen flores amarillas tipo margarita en ramilletes terminales ramificados. A 15-75 cm; E 15-60 cm.

SENNA

Este género está compuesto por unas 250 especies de perennes, arbustos y árboles, y crece en los trópicos y las regiones subtropicales. *S. alexandrina* es nativa de Arabia, Djibouti y Somalia; *S. marilandica* del medio oeste de EE. UU. En las regiones cálidas se cultivan algunas especies como ornamentales y, en las templadas, a cubierto. *S. marilandica* es una de las más resistentes aunque en zonas frías necesita una ubicación protegida en el exterior. El uso de sen como laxante fue introducido en Europa por médicos árabes en los siglos IX y X.



Senna alexandrina (sen)
Perenne arbustiva de hojas delgadas, velludas y divididas. En primavera y verano aparecen flores pequeñas de color tostado en racimos axilares, seguidas de cápsulas rectas de hasta 7 cm de largo. A 1 m; E 50-60 cm.



Senna marilandica
Perenne de tallos hojosos entre verticales y rastreros, y hojas de hasta 28 cm de largo de color amarillo verdoso apagado. En verano aparecen flores amarillas en racimos, seguidas de cápsulas tiesas y velludas de hasta 11 cm de largo. A 60 cm-2 m; E 15 cm-1,2 m.

SANÍCULA, véase *Prunella vulgaris*, p. 183
véase *Polygala senega*, p. 332
SERPENTARIA VIRGINIANA, véase *Aristolochia serpentaria*, p. 241
véase *Rauvolfia serpentina*, p. 189
SÉSAMO, véase *Sesamum indicum*, p. de la derecha
véase *Hydrangea arborescens*, p. 140
NARANJA, véase *Citrus aurantium*, p. 108
PEREJIL, véase *Petroselinum crispum* 'Italian', p. 174
PAN Y QUESILLO, véase *Capsella bursa-pastoris*, p. 99

SERENOA

Este género está compuesto por una única especie de palmera siempreverde: *S. repens*. Crece sobre todo en las zonas costeras del sudeste de América del Norte y forma matorrales densos a lo largo de la costa de Georgia y Florida. Los frutos dulces en forma de oliva son abundantes a principios de invierno y se cultiva como ornamental por sus hojas en forma de abanico. *Serenoa* debe su nombre a Sereno Watson (1826-1892), un botánico eminente de Harvard, que describió muchas nuevas especies de plantas en América del Norte.



Serenoa repens
Palmera rizomatosa que forma matas, de hojas lanceoladas verde azuladas o amarillo verdosas, de 45 cm-1 m de ancho. En verano aparecen diminutas flores cremosas fragantes, seguidas de frutos ovoidales negro azulados de unos 2,5 cm de largo. A 2-4 m; E indefinida.

❄❄/ ❄❄❄

SIMMONDSIA

Este género está compuesto por una única especie de arbusto siempreverde, nativo del sudoeste de EE. UU. y México. Se cultiva a gran escala en Arizona, (EE. UU.) y en Próximo Oriente para las industrias farmacéuticas, y en otras regiones para controlar la erosión y evitar la desertización. Es de desarrollo lento y los arbustos femeninos sólo son indentificables después de tres años. *Simmondsia* debe su nombre al botánico T. W. Simmonds (muerto en 1805); el nombre mexicano-castellano de la planta es jojoba.



Simmondsia chinensis (jojoba)
Arbusto variable de hojas gruesas, coriáceas y oblongo-ovadas de hasta 4 cm de largo. En primavera aparecen flores pequeñas sin pétalos: las masculinas son amarillas y arracimadas, las femeninas son verde pálido y solitarias, seguidas de cápsulas ovoidales. A 2 m; E 1-2 m.

❄

SESAMUM

Este género está compuesto por 15 especies de anuales y perennes, y crece en Asia tropical y África meridional. *S. indicum* se cultiva extensamente en las regiones más cálidas del mundo y a veces se observa en colecciones de plantas comerciales. Los principales productores son India, China, Birmania, Sudán y Nigeria. Es fácil cultivar estas plantas a partir de semillas compradas con fines culinarios. Las que producían semillas negras solían describirse como *S. orientale*, pero ahora se clasifican como un cultivar de *S. indicum*.



Sesamum indicum (sésamo)
Anual de aroma intenso o perenne de vida corta, revestida de filamentos pringosos y hojas inferiores grandes y divididas. En verano unas flores blancuzcas en forma de campana preceden cápsulas que contienen semillas blanco cremosas. A 1 m; E 45-90 cm.

❄

SINAPIS

Este género está compuesto por diez especies de anuales, nativas de Europa y las regiones mediterráneas. *S. alba* se cultiva extensamente para la producción de mostaza y como planta de forraje y abono verde. La mostaza era popular entre los romanos y, a través de su influencia se extendió por las Galias. El nombre *Sinapsis* viene del griego *sinapi*, «mostaza». Tradicionalmente, se solía plantar las semillas de mostaza en barquetas de «mostaza y berros», pero ahora han sido reemplazadas por *Brassica rapus*, más resistente.



Sinapis alba (mostaza blanca)
Anual de hojas ásperas y velludas de hasta 15 cm de largo, profunda e irregularmente divididas con un gran lóbulo terminal. En verano aparecen flores amarillas con aroma a vainilla, seguidas de cápsulas picudas que contienen unas tres semillas. A 60 cm-1,2 m; E 30 cm.

❄❄❄

SILYBUM

Este género está compuesto por dos especies de anuales o bienales robustas, que crecen en Europa, las regiones mediterráneas y las montañas del este de África. *S. marianum* se cultiva como planta de follaje por sus grandes hojas estriadas y también con fines medicinales.
Silybum viene del griego *silybon*, una palabra empleada por Dioscórido para referirse a plantas similares a los cardos.

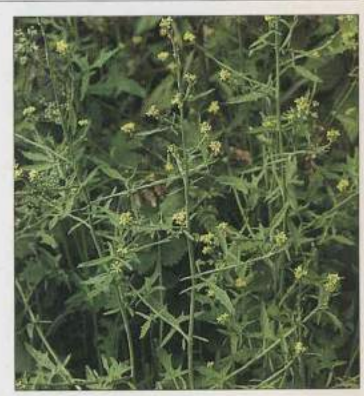


Silybum marianum (cardo lechal)
Anual o bianual gruesa de hojas grandes oblongas y divididas, lobuladas o pinnadas, de bordes espinosos y nervios estriados. En verano aparecen flores púrpuras, seguidas de semillas negras, cada una con un penacho de filamentos blancos. A 1,2 m; E 60 cm.

❄❄❄

SISYMBRIUM

Este género está compuesto por 80 especies de anuales y perennes, muy extendidas por Europa, América del Norte, los Andes y África del Sur. *S. officinale* también crece en África del Norte y Asia occidental. Dioscórido, que conocía *S. officinale* como *erysimon*, lo recetaba con miel como antídoto para venenos e infecciones. Después se conoció como *herba erysimi*, de ahí su anterior nombre específico: *Erysimum officinale*.



Sisymbrium officinale
Anual vertical tiesa y cerdosa, que a veces sobrevive el invierno, con una roseta basal de hojas pinnadas. A lo largo del verano aparecen flores diminutas amarillo pálido, seguidas de bayas que contienen semillas anaranjado marrones. A 30-90 cm; E 15-60 cm.

❄❄❄

véase *Eleutherococcus senticosus*, p. 122
véase *Polygala tenuifolia*, p. 332
véase *Bupleurum falcatum*, p. 96
ACACIA DE CONSTANTINOPLA, véase *Albizia julibrissin*, p. 78
ALGODONCILLO, véase *Asclepsias tuberosa*, p. 89
ABEDUL, véase *Betula pendula*, p. 93
ABETO BLANCO, véase *Abies alba*, p. 70
véase *Scutellaria*, p. 201
véase *Symplocarpus*, p. 206
véase *Ulmus rubra*, p. 217
TILO DE HOJAS PEQUEÑAS, véase *Tilia cordata*, p. 214
APIO, véase *Apium graveolens*, p. 85

SMILAX

Este género está compuesto por unas 200 especies de vides caducas y siempreverdes trepadoras o rastreras, que se extienden a través de las regiones tropicales y las zonas templadas de Asia y Australia; *S. china* es nativa de las altiplanicies de Japón, China y Corea. Los españoles trajeron diversas especies a Europa desde México en el siglo XVI como remedio contra la sífilis. *S. ornata*, que en la actualidad se considera igual a *S. regelii*, fue introducida en 1865 y cultivada como ornamental por sus hojas de dibujos elegantes.



Smilax china
Arbusto trepador caduco de raíz grande carnosa, tallos poco espinosos y hojas coriáceas ovadas anchas. A principios de verano aparecen flores amarillo verdosas; las femeninas seguidas de bayas rojas globosas. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas. A 5 m; E indefinida.

SMYRNIUM

Este género está compuesto por siete especies de bianuales y perennes, que crecen en Europa y las regiones mediterráneas. *S. olusatrum*, una especie ribereña, es una planta similar al apio que, en el año 322 a.C. era conocida por Teofrasto y Plinio describió su cultivo como hierba para tiestos en el siglo I d.C. Su nombre específico, *olus*, «hierba para tiestos» y *atrum*, «negro» (referido a las semillas negras) deriva de su uso. *Smyrnium* viene del griego *smyrna*, «mirra», y se refiere al aroma de estas plantas.



Smyrnium olusatrum (apio caballar)
Perenne gruesa de tallos huecos acanalados y hojas grandes, lustrosas y compuestas. En primavera y verano aparecen umbelas de diminutas flores amarillo verdosas, seguidas de semillas negras aromáticas. A 50 cm-1,5 m; E 30-90 cm.



***Solanum dulcamara* 'Variegatum'**
Esta variante tiene un follaje con estrías blanco cremosas. Es menos vigorosa y un poco menos resistente que la especie. Resulta especialmente atractiva en otoño, cuando las bayas cambian del verde al rojo. A 4 m.

SOLANUM

Este género cosmopolita está compuesto por unas 1500 especies de perennes, arbustos, árboles y trepadoras. Es uno de los más amplios del mundo; *S. dulcamara* crece en las zonas húmedas de toda Eurasia y está naturalizado en América del Norte. La mayoría de las dulcamaras contienen alcaloides tóxicos. Se hallaron frutos secos de *S. dulcamara* en un pequeño collar dentro del tercer ataúd de Tutanjamon. *S. dulcamara* 'Variegatum' es una trepadora bonita que tolera una amplia gama de condiciones.



Solanum dulcamara (dulcamara)
Perenne arbustiva, a menudo rastrera o trepadora, de tallos verdes y hojas ovadas puntiagudas. En verano aparecen flores violeta pálidas, azules o blancas en racimos, seguidas de bayas rojo brillantes ovoidales. A 4 m; E indefinida.

SOLIDAGO

Este género está compuesto por unas 10 especies de perennes, repartidas a lo largo del hemisferio norte, pero sobre todo por América del Norte, donde su historia como planta medicinal es extensa; *S. virgaurea* es nativa de las zonas secas de Europa. Casi todas las especies y diversos híbridos y variantes se cultivan en las borduras por su despliegue tardío de colores, que se extiende desde mediados de verano hasta otoño. *Solidago* viene del latín *solidare*, «unir» o «completar» y se refiere al poder curativo de estas plantas.



Solidago virgaurea (vara de oro)
Perenne variable de rizoma nudoso, tallos verticales y hojas oblanceoladas, finamente dentadas y puntiagudas. A finales de verano aparecen flores amarillas, seguidas de frutos marrones con un penacho de filamentos cortos blancos. A 80 cm; E 45-60 cm.

véase *Trichosanthes kirilowii*, p. 214
véase *Oldenlandia diffusa*, p. 319
ARISTOLOQUIA, véase *Aristolochia*, p. 87; *Liatris spicata*, p. 151
JABONERA, véase *Quillaja saponaria*, pp. 188
JABONERA, véase *Saponaria officinalis*, p. 199
SELLO DE SALOMÓN, véase *Polygonatum*, p. 181
ACEDERA, véase *Rumex*, p. 194
MENTA VERDE, véase *MENTHA*, pp. 158-159
VERÓNICA, véase *Veronica*, p. 218
MUSGO ESFAGNÁCEO, véase *Sphagnum cymbilifolium*, p. de la derecha
véase *Lindera benzoin*, p. 152

SOPHORA

Este género cosmopolita está compuesto por unas 50 especies de árboles, arbustos y subarbustos caducos y siempreverdes. Tienen hojas elegantes pinnadas y flores tipo guisante de olor. *S. japonica*, nativa de China y Corea, se cultiva como árbol decorativo, especialmente en Japón. Las semillas rojas de la *S. secundiflora* norteamericana eran importantes en los ritos iniciáticos de las tribus del sudoeste de EE. UU. y México. *Sophora* viene del árabe *sophero*, el nombre de diversos árboles con flores tipo guisante de olor.



Sophora japónica (sófora)
Árbol caduco de hojas verde oscuro grandes, divididas y brillantes, cuyas caras inferiores tienen pelusilla. A finales de verano aparecen flores blanco cremoso y fragantes en panículas largas, seguidas de cápsulas de 5-8 cm de largo. A 25 m; E 20 m.



***Sophora japonica* 'Pendula'** (sófora)
Este cultivar es un pequeño árbol llorón, apto como foco de atención en el centro del césped. A y E 3 m.

SPHAGNUM

Este género está compuesto por unas 100 especies de musgos de pantano, que crecen desde las regiones tropicales hasta las ártica y subárticas. *S. cymbifolium* crece en pantanos húmedos del noroeste de Europa. Los tejidos absorbentes tipo esponja son importantes reguladores de la pérdida de agua en diversos hábitats. El musgo esfagnáceo descompuesto es un elemento importante de la turba, conocido por sus propiedades preservativas, que ha sido aprovechado como acondicionador de suelos y como base del compost para tiestos.



Sphagnum cymbilifolium (musgo esfagnáceo)
Musgo denso que forma matas de follaje verde amarillento pálido, que suele estar matizado de verde brillante o rosa salmón. En verano aparecen cápsulas frutales marrón oscuro. A y E 30 cm.

STACHYS

Este género está compuesto por unas 300 especies de anuales y perennes y crece en todo el mundo, salvo en Australia y Nueva Zelanda. *S. officinalis*, que crece en toda Europa, y sus cultivares de flores blancas y rosadas, se cultivan como plantas de borduras o se aclimatan en praderas de flores silvestres. *S. palustris* es atractiva para los jardines de pantanos y las orillas de los estanques. *Stachys*, es una palabra griega que significa «espiga» o «mazorca», y se refiere a la disposición de las flores sobre el tallo.



Stachys officinalis (betónica)
Perenne que forma matas de tallos cuadrangulares velludos y hojas oblongas, profundamente nervadas y dentadas. En verano aparecen espigas de flores magenta intensas, rosadas o blancas. A 15-60 cm; E 30-45 cm.



***Stachys officinalis* 'Rosea Superba'**
Cultivar robusto de flores grandes rosa claro; es una excelente planta de floración veraniega para borduras. A 15-60 cm; E 30-45 cm.



Stachys palustris
Perenne rizomatosa de raíces tuberosas y hojas lanceoladas y velludas. En verano aparecen flores lila pálido con dibujos más oscuros en espigas en espiral. A 1 m; E 30-45 cm.

STELLARIA

Este género cosmopolita está compuesto por unas 120 especies de anuales y perennes, muchas de las cuales tienen tallos frágiles. *S. media* es una fuente abundante de alimento y medicinas silvestre, y su resistencia hace que esté disponible durante todo el año. Desde un punto de vista histórico, *S. media* también fue valorada en muchos países como alimento para las aves silvestres y domésticas, de ahí sus múltiples nombres comunes asociados a su uso. El nombre *Stellaria* viene de la palabra latina *star*, «estrella», referida a la forma de sus flores.



Stellaria media (álsine media o pamplina)
Maleza anual extensa, a menudo sobrevive al invierno, de raíz principal delgada, tallos quebradizos difusamente ramificados y hojas ovadas. En cualquier momento del año aparecen flores blancas en forma de estrella con pétalos de muescas profundas. A y E 5-40 cm.

EVÓNIMO, véase *Euonymus europaeus*, p. 125
TÁRTAGO, véase *Euphorbia*, p. 126
MALVAVISCO, CALABAZA, véase *Cucurbita*, p. 114
véase *Mitchella repens*, p. 160
ESCILA, véase *Drimia maritima*, p. 119
véase *Ecballium elaterium*, p. 121
LICOPODIO, véase *Lycopodium clavatum*, p. 154
ESTAFISAGRIA, véase *Delphinium staphisagria*, p. 117
ORTIGA MENOR, véase *Urtica dioica*, p. 217
HUACATAY, véase *Tagetes minuta*, p. 207

STROPHANTHUS

Este género está compuesto por 38 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes o caducos crece en África tropical y Eurasia; muchas son trepadoras. *S. gratus* es nativa de los bosques caducos del África tropical occidental. En el siglo XIX se cultivaban numerosas especies en invernaderos cálidos por sus flores interesantes con pétalos tipo cintas. A veces hay algunas en los jardines botánicos. *Strophanthus* viene del griego *strophos*, «cuerda retorcida» y *anthos*, «flor», referido a los pétalos retorcidos.



Strophantus gratus
Trepadora siempreverde robusta, de hojas de pedúnculos púrpuras, coríaceas y oblongo-elípticas. Los pimpollos púrpuras se convierten en flores en forma de campana de aroma nocturno. Unos frutos bífidos de hasta 40 cm de largo, que contienen semillas marrones, se desarrollan a lo largo de 12 meses. A 9 m.



Symphytum* x *uplandicum
Híbrido entre *S. officinale* y *S. asperum*, parecido al primero. Es extremadamente vigoroso, con un rizoma grueso y flores rosadas, que tienden a volverse azules con el tiempo. A 2 m; E 1 m.



***Symphytum* x *uplandicum* 'Variegatum'**
Este cultivar tiene estrías marfileñas irregulares y es menos vigoroso que *S.* x *uplandicum*. Tiende a abrasarse a pleno sol. A 1 m; E 60 cm.

STRYCHNOS

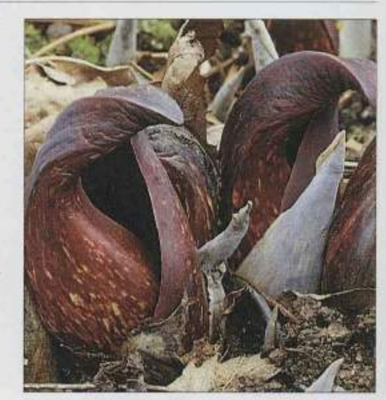
Este género está compuesto por aproximadamente 200 especies de árboles en su mayoría siempreverdes, arbustos y trepadoras de distribución pantropical; *S. nux-vomica* crece en las zonas boscosas de India y Birmania. Son importantes por su contenido en alcaloides y tienen poco o ningún valor ornamental. Las tribus nativas americanas emplean diversas especies para preparar *curare*. Esto fue observado por Alexander von Humboldt y Aimé Bonpland durante sus exploraciones por América Central y del Sur (1799-1804).



Strychnos nux-vomica (estricnina)
Árbol siempreverde de hojas ovadas coriáceas. En primavera aparecen numerosas flores blancas de matices verdes en ramilletes terminales, seguidas de frutos suculentos en forma de globo, que contienen cuatro semillas en forma de disco. A 20 m; E 15 m.

SYMPLOCARPUS

Este género está compuesto por una única especie de perenne caduca crece en el noreste de América del Norte y de Asia. *S. foetidus* es una planta interesante y poco común para las orillas de arroyos y estanques. Sus inflorescencias extrañas aparecen a ras del suelo a principios del año y producen su propio calor interior para derretir la nieve circundante y atraer polinizadores. *Symplocarpus* viene del griego *symploke*, «unión», y *karpos*, «fruto», y se refiere a que los ovarios se sueldan, formando un fruto único.



Symplocarpus foetidus
Perenne grande de rizoma grueso vertical y hojas ovadas en forma de corazón de hasta 50 cm de largo. La inflorescencia consiste de una espata rojo oscuro, carnosa y curvada hacia dentro, y un espádice negro rojizo oscuro rotundo. A y E 75 cm.

SYMPHYTUM

Este género está compuesto por 35 especies de perennes velludas, que crecen en Europa, desde el Mediterráneo hasta el Cáucaso. *S. officinale* y *S.* x *uplandicum* se pueden cultivar en lugares húmedos y como forraje perenne. Los romanos llamaban conferva a *S. officinale*. *Symphytum* viene del griego *symphyo*, «hacer crecer conjuntamente», y *phyton*, «planta». Ambos nombres se refieren a la capacidad de estas plantas de curar fracturas.



Symphytum officinale (consuelda)
Perenne gruesa de filamentos cerdosos, raíces mucilaginosas gruesas y hojas grandes ovadas-lanceoladas ahusadas. En verano aparecen flores en forma de embudo que van del púrpura al blanco. A 60 cm-1,2 m; E 30-60 cm.

SYZYGIUM

Este género está compuesto por unas 450 especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crecen en África, Asia y Australia. *S. aromaticum* es nativa de las Islas Moluccas. Los esbozos florales secos de la planta se conocen como «clavos» y se usaron primero en China (donde se solía tener un clavo en la boca para dulcificar el aliento al dirigirse al emperador). El nombre *Syzygium* viene del griego *syzygos*, «unido», y se refiere al follaje pareado de una especie jamaicana.



Syzygium aromaticum (jambolerro)
Pequeño árbol siempreverde de ramas ascendentes y hojas brillantes, coriáceas, aromáticas ovado-lanceoladas. En verano aparecen flores fragantes rosadas, seguidas de bayas púrpuras aromáticas. A 20 m; E 6-10 m.

ESTRICNINA, véase *Strychnos nux-vomica*, arriba
ACHICORIA, véase *Cichorium intybus*, p. 107
ZUMAQUE, véase *Rhus*, p. 190
AJEDREA DE JARDÍN, véase *Satureja hortensis*, p. 199
JARA, véase *Cistus*, p. 108
ROCÍO DE SOL, véase *Drosera*, p. 120
GIRASOL, véase *Helianthus annuus*, p. 137
CELEDONIA, véase *Chelidonium majus*, p. 106
ABEDUL, véase *Betula pendula* 'Dalecarlica', p. 93
véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
LAUREL, véase *Laurus nobilis*, p. 147; *Magnolia virginiana*, p. 155

TABEBUIA

Este género está compuesto por unas 100 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, en su mayoría de floración primaveral y crece en América Central y del Sur y en las Indias Occidentales. *T. impetiginosa* crece desde el sur de México hasta Argentina. Algunas especies producen maderas duras sumamente duraderas; se sabe que duran cientos de años en climas tropicales. Varias se cultivan como ornamentales en los trópicos; antes de que aparezcan las hojas nuevas producen un despliegue espectacular de flores.



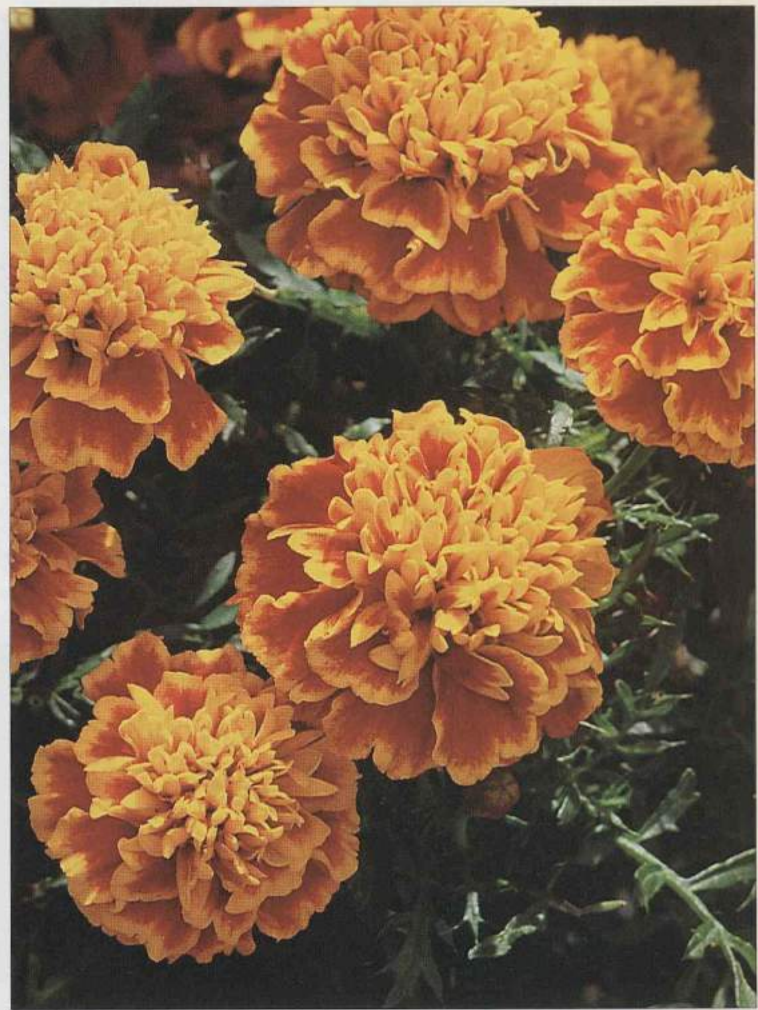
Tabebuia impetiginosa (lapacho)
Árbol grande de corteza gris suave y madera marrón oscuro. Las hojas están divididas en folíolos de hasta 20 cm de largo. En verano, unas flores magenta preceden a unas cápsulas cilíndricas de hasta 55 cm de largo. A 30 m; E 15 m.

TAGETES

Este género está compuesto por unas 50 especies de anuales y perennes, distribuidas principalmente por las zonas tropicales y cálidas de las Américas.
Tagetes debe su nombre a Tages, una deidad etrusca, que surgió de la tierra y reveló el arte de la adivinación por el agua, vital para la ganadería.



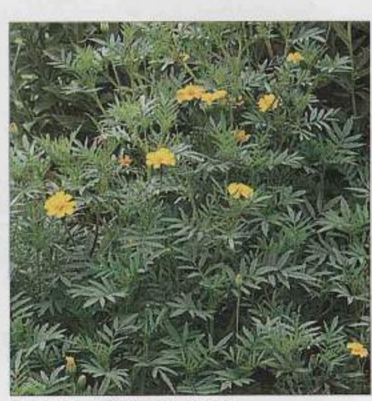
Tagetes lucida (*anisillo*)
Perenne que suele cultivarse como anual, de base gruesa leñosa y hojas lustrosas, aromáticas, estrechamente lanceoladas y dentadas. A finales de verano aparecen flores amarillas en ramilletes planos. A 30-80 cm; E 45 cm.



***Tagetes patula* 'Honeycomb'**
Este cultivar tiene numerosas flores completamente dobles, de 5 cm de ancho, con pétalos arrugados anaranjado profundo de bordes amarillos. A 25 cm; E 20 cm.



Tagetes minuta
Anual alta de tallos hojosos ramificados y hojas intensamente aromáticas, divididas en segmentos de hasta 15 cm de largo. En otoño aparecen flores amarillo pálido en ramilletes densos. A 30-90 cm; E 10-75 cm.



Tagetes patula (damasquina)
Anual arbustiva de hojas profundamente divididas de dientes agudos, que miden hasta 8 cm de largo. Desde principios de verano hasta las primeras heladas aparecen flores amarillas, anaranjadas o rojo marrones de 2,5-5 cm de ancho. A y E 30 cm.

TAMARINDUS

Este género está compuesto por una única especie de árbol siempreverde, que podría ser oriundo de África pero que ahora se ha extendido por los trópicos. *T. indica* ha sido cultivado en India durante siglos y los españoles lo transportaron a las Indias Occidentales y México en el siglo XVII. En la actualidad se cultiva extensamente en los trópicos como árbol de sombra. El nombre Tamarindus viene del árabe *tamar-Hindi*, «dátil de India», y se refiere a la pulpa parecida a la del dátil dentro de las cápsulas.



Tamarindus indica (tamarindo)
Árbol gracioso de ramas extensas, corteza rugosa gris negruzca y hojas pinnadas verde claro. En verano aparecen flores amarillo pálido de vetas rojas, seguidas de cápsulas marrones, que contienen semillas en forma de riñón dentro de una pulpa pringosa marrón. A y E 25 m.

CASTAÑO, véase *Castanea sativa*, p. 102
PERIFOLLO OLOROSO, véase *Myrrhis odorata*, p. 162
CÁLAMO AROMÁTICO, véase *Acorus calamus*, p. 73
ARRAYÁN BRABÁNTICO, véase *Myrica gale*, p. 162
ÁRBOL DEL ESTORAQUE, véase *Liquidambar styraciflua*, p. 152
ANISILLO, véase *Tagetes lucida*, arriba
CÁLAMO AROMÁTICO, véase *Acorus calamus*, p. 73
véase *Gynostemma pentaphyllum*, p. 291
VIOLETA, véase *Viola odorata*, p. 220
véase *Peganum armala*, p. 174

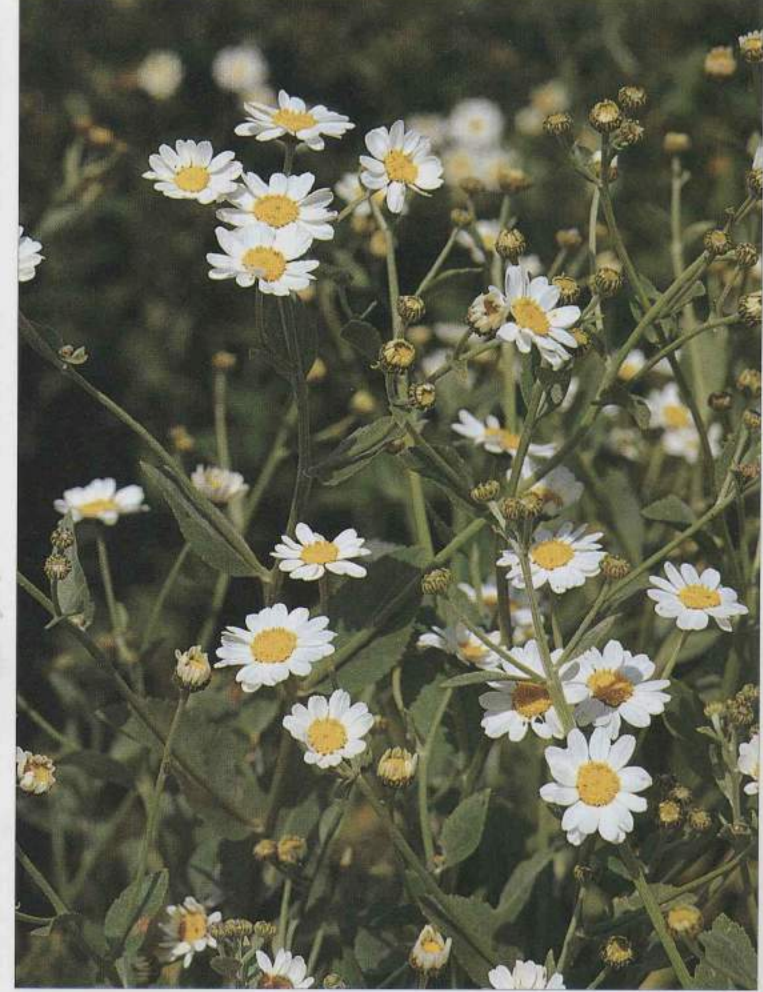
TANACETUM

Este género está compuesto por unas 70 especies de anuales y perennes, que crecen por todas las regiones templadas septentrionales. Incluye miembros de la familia de las margaritas, antiguamente clasificadas como *Balsamita, Chrysanthemum, Matricaria* y *Pyrethrum.* Muchas son aromáticas y contienen aceites volátiles picantes e insecticidas compuestos, que pueden provocar reacciones desagradables si se manipulan o consumen en exceso. Algunas de las perennes se vuelven leñosas y arbustivas con el tiempo. Los tanacetos tienden a expandirse de manera abundante y, en el jardín, requieren un control exhaustivo. El nombre *Tanacetum* proviene del griego *athanasia,* «inmortalidad», y se refiere a las flores duraderas de algunas especies.



Tanacetum balsamita (atanasia, balsamida)
Perenne rizomatosa de hojas oblongas, de aroma mentolado gris plateadas, de hasta 20 cm de largo. A finales de verano aparecen ramilletes de flores tipo margarita sobre tallos largos. A 80 cm; E 60 cm.

***Tanacetum parthenium* 'Aureum'**
Un cultivar destacado de follaje dorado brillante, legítimo a partir de semillas. Ofrece un contraste llamativo junto a hierbas de hojas bronceadas. A y E 20-45 cm.



Tanacetum balsamita var. ***tomentosum***
Esta variedad difiere de la especie porque su follaje tiene aroma a alcanfor. A y E 1 m.



Tanacetum parthenium (matricaria, manzanilla grande)
Perenne de aroma intenso y hojas amarillo verdosas pinnadas-lobuladas de hasta 8 cm de largo. En verano aparecen ramilletes de flores tipo margarita de 1 cm de ancho. A 60 cm; E 45 cm.



Tanacetum cinerariifolium (pelitre)
Perenne de tallos delgados velludos y hojas divididas oblongo-ovadas. Desde principios de verano a principios de otoño aparecen flores solitarias de pétalos radiales blancos y flósculos discales amarillos. A 30-75 cm; E 30 cm.



***Tanacetum parthenium* 'Golden Ball'**
Las flores de este cultivar difieren de la especie porque son redondas y amarillo doradas. A y E 23 cm.



***Tanacetum parthenium* 'Golden Moss'**
Cultivar enano de follaje dorado tipo musgo. Se cultiva sobre todo para bordes y como tapizante de parterres. Para conservar el efecto del follaje se pueden eliminar las flores cuando aparecen. A y E 15 cm.



Tanacetum parthenium **'Plenum'**
Este cultivar tiene flores blancas dobles sobre tallos largos y es excelente para cortar. Produce un porcentaje elevado de plantas de flores dobles a partir de las semillas.
A 60 cm; E 45 cm.



Tanacetum parthenium **'Tom Thumb White Stars'**
Cultivar excelente para tiestos y bordes, con abundantes flores blancas dobles en forma de pompón. A y E 23 cm.



Tanacetum parthenium **'White Bonnet'**
Cultivar predilecto entre floristas, de flores dobles blancas con motas verdes. A 60 cm; E 45 cm.



Tanacetum parthenium **'Snowball'**
Cultivar de flores dobles blancas, similar a *T. p.* 'Rowallane' pero de hábito más pequeño. Tiene flores marfileñas en forma de pompón. A 30 cm; E 20 cm.



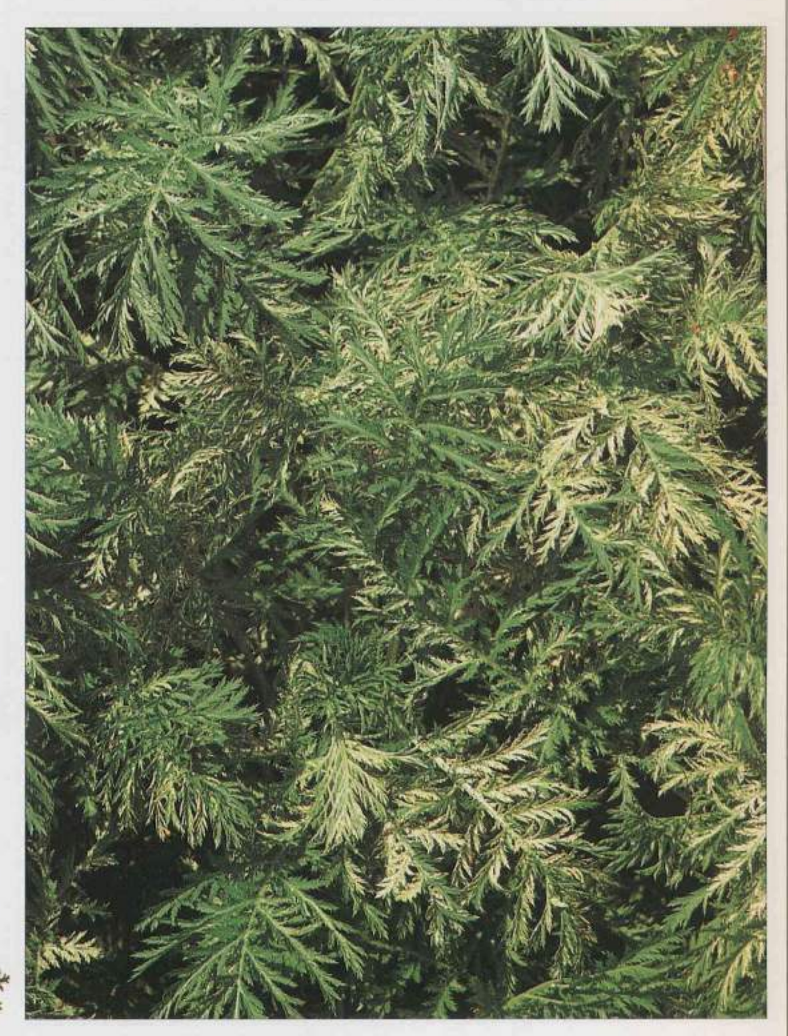
Tanacetum vulgare (tanaceto)
Perenne muy aromática rizomatosa, de hojas verde oscuro pinnadas de hasta 12 cm de largo. A finales de verano y en otoño aparecen ramilletes de flores amarillas en forma de botón. A 60 cm-1,2 m; E indefinida.



Tanacetum vulgare var. ***crispum***
Esta variedad tiene hojas exquisitamente divididas; es muy atractiva en primavera. Es una planta de jardín mucho mejor que la especie, ya que es más compacta y tiene un aroma menos picante. A 60 cm; E indefinida.



Tanacetum vulgare **'Isla Gold'**
Esta introducción reciente es el tanaceto más decorativo hasta la fecha, de follaje dorado que tolera pleno sol. Apareció como mutación en los West Acre Gardens, Norfolk, Inglaterra. A 60 cm-1,2 m; E indefinida.



Tanacetum vulgare **'Silver Lace'**
Cultivar poco común con manchas pálidas irregulares en las hojas. Debe plantarse donde se vea con facilidad, ya que las estrías son sutiles y se desvanecen al principio de la floración. A 60 cm-1,2 m; E indefinida.

TARAXACUM

Este género está compuesto por unas 60 especies de perennes, que crecen en las regiones templadas septentrionales y las templadas de América del Sur. *T. officinale* se cultiva como hortaliza, especialmente en Francia, donde durante el siglo XIX se seleccionaron formas mejoradas. Al igual que la achicoria, es muy amargo, pero se puede blanquear o sumergir en agua durante una hora antes de consumirlo. El nombre *Taraxacum* viene del latín medieval, que a su vez derivaba de la palabra árabe *tarakhshaqún:* «achicoria silvestre» o «hierba amarga».



Taraxacum officinale (diente de león)
Perenne variable de raíz principal gruesa, látex blanco y una roseta basal de hojas dentadas o lobuladas. Desde primavera hasta otoño aparecen flores amarillas solitarias, seguidas de frutos acanalados con un penacho de filamentos blancos. A 30 cm; E 45 cm.

TAXUS

Este género está compuesto por 10 especies de árboles y arbustos coníferos siempreverdes, que crecen en las zonas templadas septentrionales. Las flores masculinas y femeninas suelen aparecer en plantas separadas. *T. brevifolia* crece en la costa del Pacífico de América del Norte y tierra adentro desde el sudeste de la Columbia Británica hasta el norte del estado de Idaho. El tejo común (*T. baccata*) es de vida larga: hay informes fidedignos que registran algunos árboles británicos con al menos 1.500 años de antigüedad. Todas las partes son venenosas.



Taxus brevifolia
Árbol pequeño de ramas delgadas colgantes, corteza escamosa rojo púrpura y hojas lineales coriáceas. En primavera aparecen flores pequeñas cremosas; a las femeninas les siguen semillas venenosas verde amarronadas, rodeadas de un arilo carnoso. A 15 m; E 10 m.

TERMINALIA

Este género está compuesto por unas 200 especies de árboles y arbustos tropicales, siempreverdes y caducos, que crecen en casi todas las regiones tropicales; *T. chebula* crece en Sri Lanka, India, Birmania y Nepal; en el trópico su cultivo como árbol sombreador y ornamental está muy extendido. También incluye árboles madereros y fuentes de goma, tintes y tanino. Los árboles tienen el follaje dispuesto de un modo característico: en hileras en los extremos de las ramas, de ahí el nombre genérico de *Terminalia,* que viene del latín *terminus,* «extremo».



Terminalia chebula (mirobálano)
Árbol siempreverde de hojas coriáceas, ovadas y puntiagudas, cuyas caras inferiores son lanudas. En verano aparecen flores cremosas, diminutas y olorosas, seguidas de frutos ovoidales-oblongos marrón amarillentos. A 15-25 m; E 20 m.

TETRADIUM

Este género está compuesto por unas 10 especies de árboles y arbustos siempreverdes, y crece en el Himalaya y el este y el sur de Asia. Está estrechamente relacionada con *Euodia* y *Ravensara,* y su aspecto es similar a *Phellodendron.* *T. ruticarpum* crece en los bosques y materiales bien drenados de China y Taiwán. Se cultivan diversas especies por sus hojas bonitas y sus grandes racimos de frutos. *Tetradium* viene del griego *tetradeion,* «cuarteto», ya que las partes de las flores se dividen en cuatro.



Tetradium ruticarpum
Arbusto caduco o árbol pequeño con hojas de hasta 40 cm de largo, divididas en 7-15 folíolos ovados. En verano aparecen pequeñas flores blancuzcas en racimos, seguidas de frutos llamativos rojo óxido, que contienen semillas lustrosas negras. A 9 m; E 5 m.

TEUCRIUM

Este género cosmopolita está compuesto por unas 240 especies de perennes y arbustos pequeños siempreverdes y semicaducos, y está centrado en la región mediterránea. *T. chamaedrys,* que crece en toda Europa y el sudoeste de Asia, es una siempreverde pequeña, útil para laderas empinadas, muros y bordes; se la suele confundir con *T. divaricatum* (camedrio de setos) y *T.* x *lucidrys.* Se suelen plantar ambos como seto enano en los jardines de nudos; *T. chamaedrys*, más pequeño y extenso, no es apto para este fin.



Teucrium chamaedrys (camedrio de muro)
Perenne arbustiva de rizoma rastrero, tallos entre verticales y extensos y hojas brillantes ovadas, parecidas a pequeñas hojas de roble, aromáticas cuando se estrujan. En verano y otoño aparecen pequeñas flores bilabiadas púrpura rosadas y tubulares. A y E 10-24 m.

THEOBROMA

Este género está compuesto por 20 especies de árboles siempreverdes tropicales americanos; *T. cacao* crece en la selva tropical de tierras bajas en América Central y del Sur. Son poco comunes en cuanto a que producen las flores directamente sobre el tronco o las ramas. Aunque Cristóbal Colón (1451-1506) llevó los frutos del cacao desde América a España por primera vez, el gusto por el cacao no se desarrolló hasta el siglo XVII. Se comenzó a cultivar en África a partir del siglo XIX.



Theobroma cacao (cacao)
Árbol pequeño siempreverde de hojas delgadas lustrosas de hasta 40 cm de largo, que de jóvenes son rosadas. A unas flores pequeñas amarillo pálido le siguen cápsulas que contienen numerosas semillas en una pulpa mucilaginosa. A 8 m; E 5-6 m.

HIERBA SANTA, véase *Eriodictyon californicum,* p. 279
ESTRAGÓN, véase *ARTEMISIA,* págs. 88-89
véase *Grindelia camporum,* p. 290
EUCALIPTO COMÚN, véase *Eucalyptus globulus,* p. 125
AMOMO, véase *Amomum xanthiodes,* p. 237
TÉ, véase *Camellia sinensis,* p. 99
véase *Gaultheria procumbens,* p. 132
VID, véase *Vitis vinifera* 'Purpurea' p. 221
TEREBINTO, véase *Pistacia terebinthus,* p. 178
CELIDONIA, véase *Chelidonium majus,* p. 106

THUJA

Este género está compuesto por cinco especies de coníferas siempreverdes, y crece en el noroeste de Asia y América del Norte. *T. occidentalis* era importante para muchos pueblos nativos de América del Norte, ya que proporcionaba materiales para la fabricación de arcos, canoas, cestas, cordeles y techados. Tanto *T. occidentalis* como *T. orientalis* tienen numerosos cultivares cuyos hábitos, tamaño y colores varían, lo que los convierte en algunas de las coníferas más versátiles para jardines.



Thuja occidentalis (tuya)
Conífera delgada de corteza marrón anaranjada y hojas diminutas tipo escama que adoptan un color bronce en invierno y tienen aroma a manzana al estrujarlas. Unos estróbilos amarillo verdosos de 1 cm de largo se vuelven marrones y colgantes al madurar. A 20 m; E 7 m.



***Thuja occidentalis* 'Rheingold'**
Probablemente el más popular y característico de todos los cultivares de *T. occidentalis*, por su follaje color oro viejo que se vuelve de color bronce en invierno. A 3-4 m; E 2-4 m.



Thuja orientalis (árbol de la vida)
Arbusto piramidal o árbol pequeño de corteza fibrosa rojo amarronada y ramilletes verticales de hojas muy pequeñas tipo escama, que suelen volverse bronceadas o marrones en invierno. Los estróbilos verticales, cubiertos de pelusilla gris, de 2 cm de largo, tienen forma de botella. A 12 m; E 5 m.



***Thuja occidentalis* 'Holmstrup'**
Este cultivar forma un árbol cónico denso de follaje verde opulento. A 3-4 m; E 1 m.



***Thuja orientalis* 'Aurea Nana'**
Un cultivar enano ordenado, de follaje verde amarillento que se vuelve bronceado en invierno. A y E 60 cm.

THYMUS

Este género eurasiático está compuesto por unas 350 especies de perennes y subarbustos pequeños, siempreverdes, aromáticos, casi todos de base leñosa. Tienen flores labiadas típicas, compuestas por cinco sépalos unidos en un tubo bilabiado, un cáliz con filamentos y un labio superior ancho y dentado. La taxonomía de los tomillos es compleja, con numerosos sinónimos y nombres no válidos. Muchos tomillos son buenas plantas para jardines; tienen un hábito ordenado, un follaje fragante y unas flores vistosas. Son ideales para jardines de rocas, muros y recipientes. Aunque son diminutas, las flores numerosas producen abundante néctar; muchas especies son importantes como plantas para las abejas. *Thymus* es el nombre griego original, usado por Teofrasto para designar tanto el tomillo como la ajedrea.



▲ ***Thymus caespititius* 'Aureus'**
Cultivar de desarrollo lento, de hojas estrechas verde doradas y flores rosadas. A 15 cm; E 45 cm.
❄❄❄

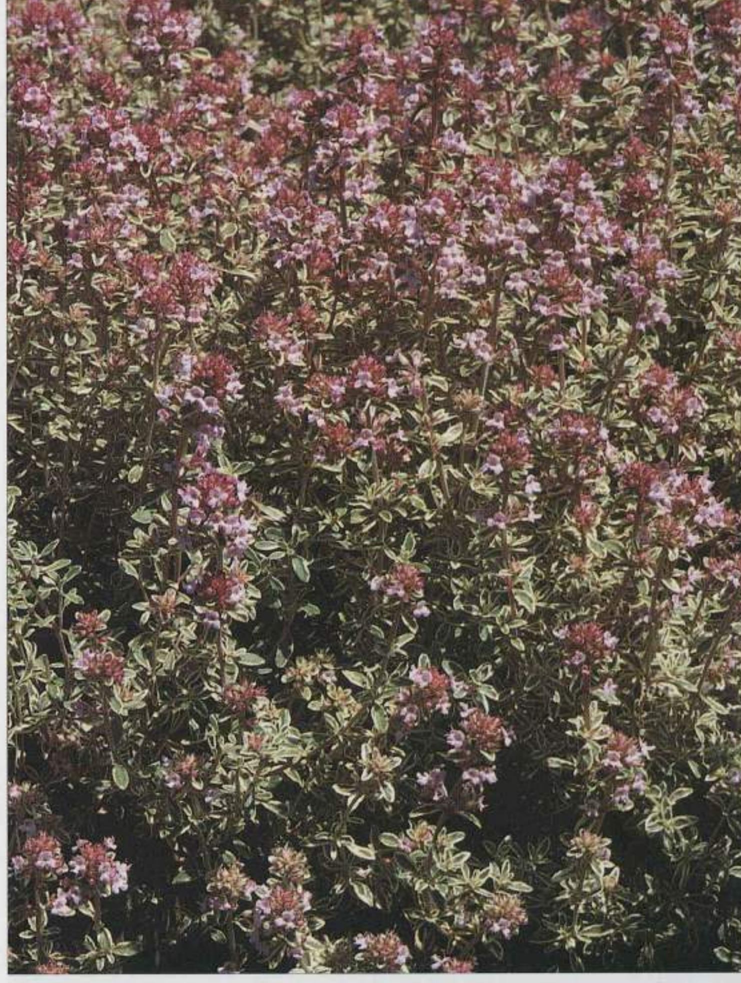
◄ ***Thymus capitatus***
Arbustito compacto de tallos grises y hojas lineales carnosas. En verano aparecen flores rosadas con brácteas rojizas. A y E 25 cm.
❄❄❄

▲ ***Thymus cilicicus***
Arbustito arbustivo compacto de hojas verde profundo lineales. A mediados de verano aparecen racimos densos de flores malvas o lilas. A 10-15 cm; E 45 cm.
❄❄❄

◄ ***Thymus* x *citriodorus***
Híbrido variable entre *T. pulegioides* y *T. vulgaris*, de hojas con aroma a limón ovado-lanceoladas. En verano aparecen flores lila pálido. A 25-30 cm; E 60 cm.
❄❄❄

► ***Thymus* x *citriodorus* 'Bertram Anderson'**
Este cultivar de desarrollo bajo tiene retoños rojizos y follaje dorado. A 15-23 cm; E 30-60 cm.
❄❄❄

▲ ***Thymus* x *citriodorus* 'Archer's Gold'**
Cultivar compacto de hojas amarillo brillante con aroma a limón y flores púrpura pálido; debe su nombre a Bill Archer, que lo descubrió en Somerset, Inglaterra. A 15-23 cm; E 45 cm.
❄❄❄



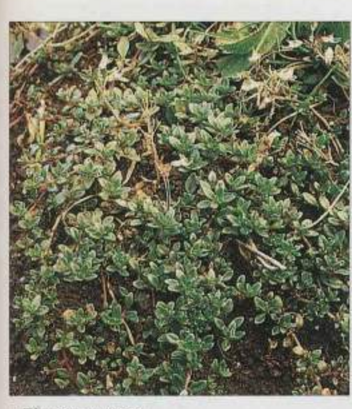
▲ ***Thymus herba-barona***
Subarbusto recio y tapizante, de hojas verde oscuro diminutas, que pueden tener un aroma a alcaravea, nuez moscada o limón. A mediados de verano aparecen ramilletes flojos de flores rosado-malvas. A 5-10 cm; E 60 cm.
❄❄❄



◄ ***Thymus* x *citriodorus* 'Aureus'**
Pequeño arbustito vertical o extenso, de hojas con dibujos dorados, más vistosas en invierno y principios de primavera. Tiende a revertir. A 10-15 cm; E 60 cm.
❄❄❄

► ***Thymus* x *citriodorus* 'Silver Queen'**
Cultivar variable de hojas verde plateadas o con dibujos cremosos. Difiere de *T. vulgaris* 'Silver Posie' en que es menos resistente y tiende a revertir. También tiene estrías más variables, extremos rosados en invierno y aroma a limón. A 23 cm; E 30-40 cm.
❄❄❄

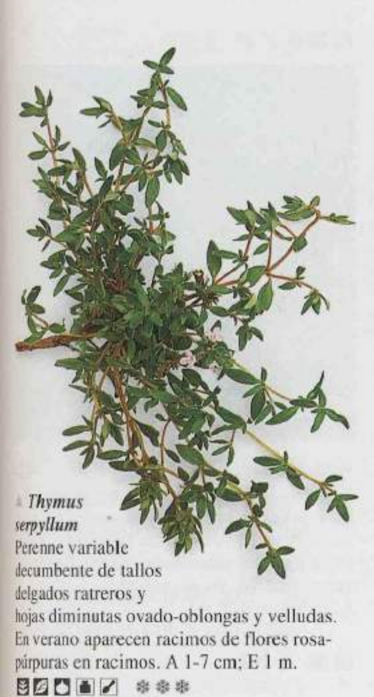




▲ ***Thymus praecox***
Rastrera variable que forma matas de hojas diminutas lanceoladas-ovadas y filamentosas. En verano aparecen flores lilas-púrpuras, rara vez blancas, con brácteas tipo hojas sobre ramilletes terminales. A 5 cm; E 45 cm.
❄❄❄



▲ ***Thymus serpyllum*** var. ***coccineus***
Es uno de los tomillos de colores más vívidos: tiene flores magenta carmesíes brillante y hojas verde oscuro que se vuelven bronceadas en otoño. A 1-7 cm; E 1 m.
❄❄❄



▲ ***Thymus serpyllum***
Perenne variable decumbente de tallos delgados ratreros y hojas diminutas ovado-oblongas y velludas. En verano aparecen racimos de flores rosa-púrpuras en racimos. A 1-7 cm; E 1 m.
❄❄❄

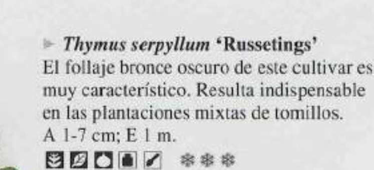
▲ ***Thymus pseudolanuginosus***
Arbustito decumbente de tallos cuadrangulares velludos y hojas diminutas elípticas gris verdosas y velludas. A mediados de verano aparecen flores rosa pálido escasas en las axilas de las hojas. A 2,5-7 cm; E 1 m.
❄❄❄

► ***Thymus pulegioides***
Arbusto enano decumbente muy aromático de hojas ovado-elípticas planas. En verano aparecen flores rosas o púrpuras con brácteas en forma de hojas. A 20-25 cm; E 40-45 cm.
❄❄❄

◄ ***Thymus serpyllum* 'Annie Hall'**
Cultivar popular que se remonta a 1924, de hojas verde claro y flores rosa pálido. A 1-7 cm; E 1 m.
❄❄❄



▲ ***Thymus serpyllum* 'Pink Chintz'**
Cultivar vigoroso de hojas gris verdosas velludas y flores rosa salmón. Fue descubierto como plantón en 1939, en Wisley, Inglaterra, en el jardín de la Royal Horticultural Society. A 1-7 cm; E 60 cm.
❄❄❄



► ***Thymus serpyllum* 'Russetings'**
El follaje bronce oscuro de este cultivar es muy característico. Resulta indispensable en las plantaciones mixtas de tomillos. A 1-7 cm; E 1 m.
❄❄❄

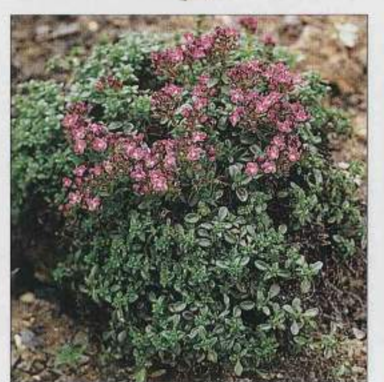


◄ ***Thymus vulgaris*** (tomillo)
Arbusto variable de hojas gris verdosas y flores blancas o púrpura pálido en verano. A 30-45 cm; E 60 cm.
❄❄❄

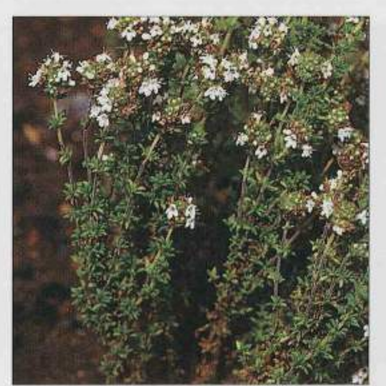
► ***Thymus serpyllum* 'Vey'**
Cultivar muy compacto con cabezuelas verticales de flores de pimpollos oscuros rosa salmón. Fue introducido en los años 80 y es adecuado para recipientes. A 1-7 cm; E 45 cm.
❄❄❄



▲ ***Thymus serpyllum* 'Rainbow Falls'**
Este cultivar vistoso tiene hojas pequeñas, de estrías doradas y matices rojizos, y flores malva. Sus tallos son largos y su hábito es más bien decumbente. A 1-7 cm; E 1 m.
❄❄❄



▲ ***Thymus serpyllum* 'Elfin'**
Tomillo diminuta de floración escasa, con hojas diminutas, lustrosas y redondeadas; tiende a formar montículos. En verano pueden aparecer algunos racimos de flores rosa magenta. A 5 cm; E 10-20 cm.
❄❄❄



▲ ***Thymus vulgaris* 'Erectus'**
Este cultivar de flores blancas tiene un hábito similar al de una conífera enana; es de desarrollo fuertemente vertical y tiene hojas gris verdosas estrechas de aroma alcanforado. A 15-23 cm; E 10-15 cm.
❄❄❄



▲ ***Thymus vulgaris* 'Silver Posie'**
Es el mejor de los tomillos plateados; tiene hojas de estrías blancas y flores malva rosadas pálidas. Permanece en buenas condiciones durante el invierno. Ideal para bordes y plantaciones masivas por su efecto de color. A 25 cm; E 45 cm.
❄❄❄

TILIA

Este género está compuesto por unas 45 especies de árboles caducos, que crecen en todas las regiones templadas septentrionales. *T. cordata* aparece en los bosques del centro y este de Europa. La mayoría de las especies se cultivan y se cruzan con facilidad. La miel de flores de tilo y el té de tila son productos locales importantes. *T. cordata* no tiende a producir chupones y resiste a la mayoría de los pulgones; por ello es más apta para jardines que *T.* x *europea* (tila común) o *T. platyphyllos* (tilo de Holanda).



Tilia cordata (tilo de hojas pequeñas)
Árbol extenso entre mediano y grande, de hojas verde oscuro, lustrosas, en forma de corazón. A mediados de verano aparecen flores amarillo blancuzcas, seguidas de frutos redondos verdes de 6 mm de ancho. A 20-40 m; E 10-30 m.



***Trifolium pratense* 'Susan Smith'**
Este cultivar es apreciado por los coleccionistas de plantas estriadas. Las hojas tienen dibujos amarillos delicados. En el exterior se puede cultivar como planta semidecumbente o como rastrera en recipientes. A 20-50 cm; E 50cm.

TRICHOSANTHES

Este género está compuesto por 15 especies de trepadoras anuales y perennes, semirresistentes o tropicales, que se extienden desde Insulindia hasta las islas del Pacífico. Es probable que *T. kirilowii*, que crece en Mongolia, China y Vietnam, sea la especie más resistente del género; se cultiva como hierba medicinal en el sur de China: se prefieren las plantas masculinas para producir raíces. Es raro verlo en Occidente. *Trichosanthes* viene del griego *thrix*, «cabello» y anthos, «flor» y se refiere a las flores con filamentos.



Trichosanthes kirilowii
Trepadora perenne tuberosa de zarcillos con hojas profundamente lobuladas. En verano, unas flores femeninas blancas con filamentos preceden a frutos anaranjados rojizos que contienen semillas marrón pálido. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas separadas. A 6-9 m.

TRIGONELLA

Este género está compuesto por 80 especies de anuales, y se extiende desde el Mediterráneo hasta África meridional y Australia. *T. foenum-graecum* se cultiva como forraje en Europa del sur y central, y como especie en la mayoría de los países mediterráneos, Próximo Oriente, Rusia, los Balcanes, Asia occidental y China. Está extensamente aclimatada. *Trigonella* viene de *trigonos*, «triangular», y se refiere a la forma de las flores. *Foenum-graecum* significa «heno griego», porque en una época la planta se cultivó como forraje en Grecia.



Trigonella foenum-graecum (alholva)
Anual vertical aromática de hojas trifoliadas. En primavera y verano aparecen flores amarillo blancuzcas solitarias o pareadas, con matices violetas en la base, seguidas de cápsulas picudas con semillas amarillo marrones. A 60 cm; E 30-45 cm.

TRIFOLIUM

Este género amplio está compuesto por unas 230 especies de anuales, bienales y perennes y crece en las regiones templadas y subtropicales; está aclimatado en América del Norte y Australia. *T. pratense* crece en toda Europa, y desde la Edad Media ha sido importante como forraje. El cultivar *T. p.* 'Broad Red' ha sido extensamente cultivado desde el siglo XVII. *Trifolium* viene del latín *tri*, «tres», y *folium*, «hoja», y se refiere a las hojas trilobulares.



Trifolium pratense (trébol rojo)
Perenne entre vertical y decumbente de vida corta, con hojas de pedúnculos largos divididas en 3 folíolos ovados. A partir de finales de primavera aparecen flores tubulares rosado púrpuras, a veces de color crema, en cabezuelas globosas. A 20-60 cm; E 60 cm.

TRILLIUM

Este género está compuesto por unas 30 especies de perennes rizomatosas, que crece en América del Norte y el noreste asiático. *T. erectum* se cultiva como ornamental en los jardines silvestres y las borduras sombreadas por su bonito follaje angulado y sus flores, que contrastan con las hierbas más delicadas del bosque de floración primaveral, como *Sanguinaria canadensis*, (véase p. 198) y *Primula vulgaris* (véase p. 183). El nombre *Trillium* viene del latín *trilix*, «triple», porque todas las partes de esta planta están divididas en tres.

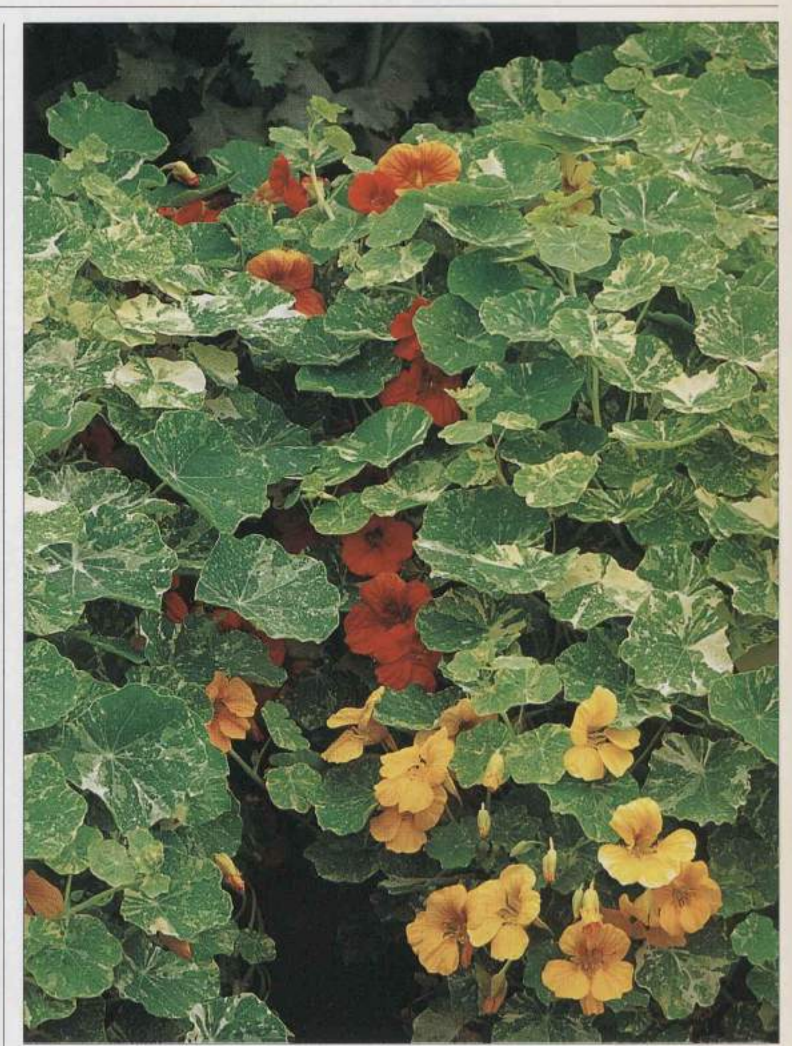


Trillium erectum
Perenne valiosa de rizoma corto y grueso, tallo vertical y 3 hojas anchas ovadas de hasta 20 cm de largo. A finales de primavera, la flor fétida tiene 3 sépalos verde pálido y 3 pétalos que van del rojo oscuro al blanco. A 30-50 cm; E 30 cm.

SEN, véase *Senna alexandrina*, p. 202
CIMBALARIA, véase *Linaria*, p. 152
BÁLSAMO DE TOLÚ, véase *Myroxylon balsamum*, p. 162
véase *Dipteryx odorata*, p. 274
véase *Zanthoxylum americanum*, p. 222
véase *Salvadora persica*, p. 345
TACAMACA, véase *Bursera*, p. 251
TORMENTILLA, véase *Potentilla erecta*, p. 183
TRAGACANTO, véase *Astragalus gummifer*, p. 245



Trillium erectum f. *albiflorum*
Esta variedad de flores blancas se destaca en situaciones sombreadas, especialmente desde cierta distancia. A 30-50 cm; E 30 cm.



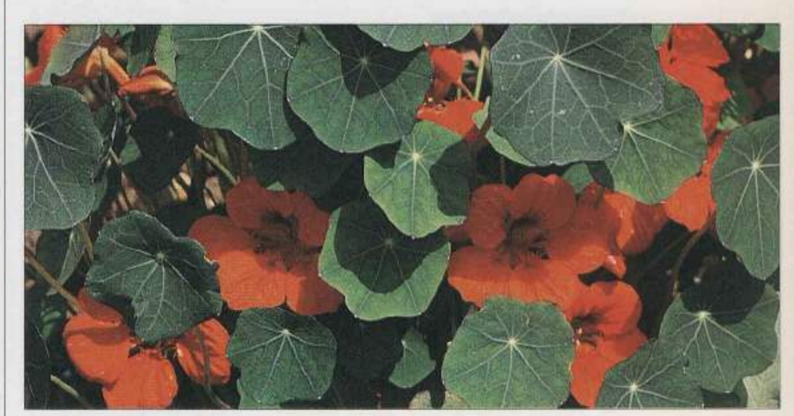
Tropaeolum majus 'Alaska'
Las hojas de este cultivar tienen dibujos marmolados irregulares blanco cremoso. El color de las flores va del amarillo al rojo, rojo anaranjado y caoba. Tiene un hábito arbustivo y es un ejemplar excelente para cestas colgantes y la parte delantera de las borduras. A y E 30 cm.

TROPAEOLUM

Este género está compuesto por 90 especies de anuales en su mayoría trepadoras y perennes herbáceas, nativas de América del Sur. Los cultivares trepadores o tipo vid pueden cubrir grandes superficies de un seto o una ladera algunas semanas después de germinar, y los tipos más compactos son ideales para parterres veraniegos y tiestos. *Tropaeolum* viene del griego *tropaion*, «trofeo», ya que las hojas tienen forma de escudo redondo, encima de las cuales aparecen las flores en forma de casco.

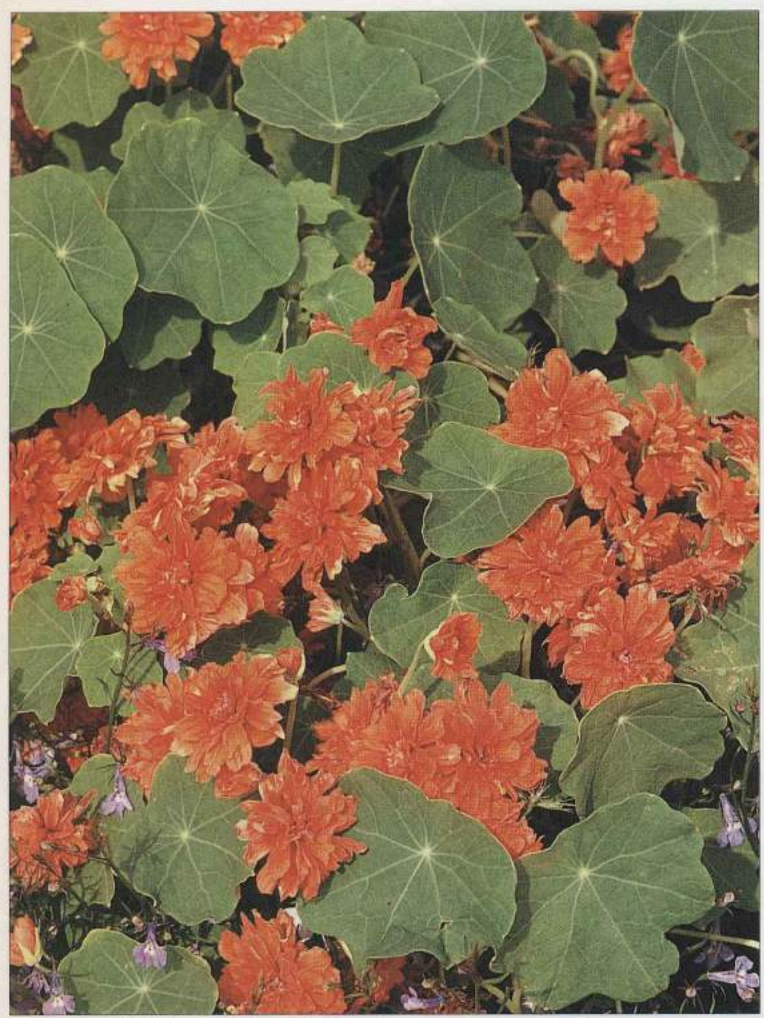


Tropaeolum majus (capuchina)
Anual rastrera de desarrollo rápido con hojas casi circulares peltadas. Desde principios de verano aparecen flores amarillas o anaranjadas de espuelas largas, ligeramente perfumadas, a veces con motas rojas, seguidas de frutos globosos. A 3 m; E 1,5-2 m.



Tropaeolum majus 'Empress of India'
Este cultivar se remonta al siglo XIX. Sus hojas son verde violáceas oscuras y sus flores carmesí brillante. A 45 cm; E 30 cm.

EPIGEA RASTRERA, véase *Epigaea repens*, p. 123
AILANTO, véase *Ailanthus altissima*, p. 76
véase *ALLIUM*, págs. 80-81
PEONÍA ARBUSTIVA, véase *Paeonia suffruticosa*, p. 170
véase *ARTEMISIA*, págs. 88-89
véase *SALVIA*, págs. 196-197
véase *Bidens tripartita*, p. 94



***Tropaeolum majus* 'Hermine Grashoff'**
Uno de los más antiguos cultivares de flores dobles, mencionado en los manuales de jardinería del siglo XIX, de flores anaranjado escarlata. Como es estéril, es necesario propagarlo de modo vegetativo. A 20 cm; E 45-60 cm.



***Tropaeolum majus* 'Peach Melba'**
Cultivar compacto florífero de flores sencillas amarillo cremoso y manchas escarlatas en el cáliz. Es excelente para recipientes y en ensaladas. A 23-30 cm; E 30 cm.

TUSSILAGO

Este género está compuesto por 15 especies de perennes rizomatosas, que se extienden a través de las regiones templadas septentrionales. *T. farfara* crece en Europa, Asia occidental y África del Norte. Aunque es demasiado invasiva para usar en el jardín, se puede cultivar en un jardín silvestre o donde pueda ser contenido. En el siglo XIX se conocía un cultivar estriado, pero en la actualidad su cultivo se ha perdido. *Tussilago* viene del latín *tussis*, «toser», y se refiere a los efectos antitusígenos de *T. farfara*.



Tussilago farfara (fárfara)
Perenne rastrera robusta de hojas grandes dentadas, entre acorazonadas y redondas, cubiertas por una película similar a una tela de araña. A principios de primavera, antes que las hojas, aparecen flores parecidas al diente de león sobre tallos lanudos y escamosos. A 30 cm; E indefinida.

TYPHA

Este género acuático cosmopolita está compuesto por 12 especies de perennes gruesas, rizomatosas similares a las juncias. *T. latifolia* y sus cultivares estriados se cultivan como ornamentales en estanques y lagos por su follaje imponente y sus decorativas cabezuelas de semillas marrones, que se secan para hacer arreglos florales. Aunque se las conoce por el nombre común de «espadaña», *T. latifolia* es bastante diferente de la planta *Cyperus papyrus*. *Typha* es el nombre griego original de esta planta, empleado por Teofrasto.



Typha latifolia (espadaña común)
Perenne gigante de rizoma largo ramificado y hojas lineales de hasta 2 m de largo. Sobre una espiga cilíndrica de tallo largo aparecen diminutas flores color beige. En primavera unas cabezuelas de semillas marrón oscuro liberan semillas. A 2,5 m; E indefinida.



***Typha latifolia* 'Variegata'**
Este cultivar estriado es de desarrollo menor que la especie y más apto para los estanques de jardín. A 1,2 m; E 60 cm.

véase *Aletris farinosa*, p. 232
véase *Wolfiporia cocos*, p. 372
véase *OCIMUM*, págs. 166-167
CÚRCUMA, véase *Curcuma longa*, p. 114
véase *Petroselinum crispum* var. *tuberosum*, p. 174
véase *Chelone glabra*, p. 106
GRAMA DE LAS BOTICAS, véase *Elymus repens*, p. 122
véase *Achyranthes bidentata*, p. 72
GAYUBA, véase *Arctostaphylos uva-ursi*, p. 86
VALERIANA, véase *Valeriana officinalis*, p. de la derecha

ULMUS

Este género está compuesto por unas 45 especies de árboles y arbustos, distribuidos por las regiones templadas septentrionales desde México hasta Asia Central. *U. rubra*, que crece desde el sur de Canadá hasta América Central, es uno de los olmos más característicos, con yemas lanudas y hojas grandes aterciopeladas, que tienen matices rojos cuando son jóvenes. En EE. UU. se planta como árbol callejero, pero su cultivo es raro en otras partes. Las existencias de estos árboles han disminuido mucho por la sobreexplotación y el mal holandés de los olmos.



Ulmus rubra
Árbol entre mediano y grande, de corona amplia y hojas ovadas, velludas profundamente nervadas que alcanzan los 20 cm de largo. A principios de verano aparecen flores discretas, seguidas de frutos alados rojo marrones, que consisten en una sola semilla. A 20 m; E 18 m.

UMBELLULARIA

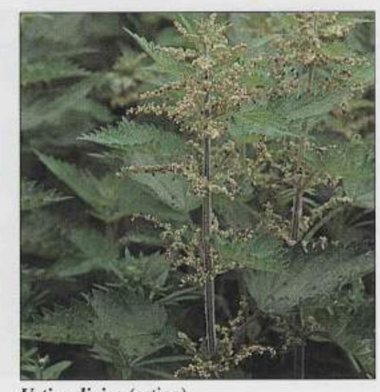
Este género está compuesto por dos especies de árboles siempreverdes, que crecen en el oeste de América del Norte. *U. californica* es un árbol arbustivo parecido al laurel, que en las regiones frías necesita una ubicación protegida para evitar que las heladas afecten a los retoños. Se suele hallar en el fondo de desfiladeros y en planicies inundadas. Las hojas tienen un aroma tan penetrante que inspirarlo puede provocar dolor de cabeza. *Umbellularia* viene del latín *umbella*, «umbela», y se refiere a la forma de la inflorescencia.



Umbellularia californica
Arbusto siempreverde grande de hojas lustrosas de aroma acre intenso. En primavera aparecen diminutas flores verdes, seguidas de frutos púrpura marrones parecidos a peras. A 25 m; E 15 m.

URTICA

Este género está compuesto por unas 50 especies de anuales y perennes, muy extendidas por las regiones templadas. *U. dioica*, que crece en toda Eurasia, es una maleza sumamente conocida en las tierras cultivadas ricas en nitrógeno. Como ha escrito Culpeper, las ortigas «no necesitan descripción: en la noche más oscura se las puede hallar por el tacto» (*The English Physitian Enlarged, or the Herball*, 1653). *Urtica* es el nombre original en latín, utilizado por Horacio y Plinio.



Urtica dioica (ortiga)
Perenne basta de raíces rastreras amarillas y hojas ovadas profundamente dentadas, cubiertas de filamentos cerdosos urticantes. En verano aparecen flores verdes diminutas en ramilletes colgantes de hasta 10 cm de largo; las masculinas y femeninas en plantas separadas. A 1,5 m; E indefinida.

VACCINIUM

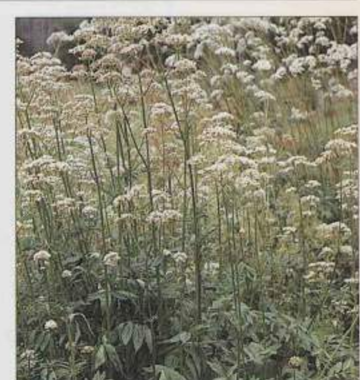
Este género está compuesto por 450 especies de arbustos siempreverdes, caducos y a menudo estoloníferos, que crecen en el hemisferio norte y en África del Sur. El cultivo de *V. myrtillus* es poco común, pero se suelen recoger arándanos silvestres en algunas partes de Europa. En el comercio se prefieren las bayas provenientes de *A. corymbosum* y *V. ashei*, y se cultivan a gran escala en EE.UU., Australia y Nueva Zelanda.



Vaccinium myrtillus (arándano)
Arbusto caduco de rizomas rastreros, tallos verticales verdes y hojas ovadas verde brillante. En primavera aparecen flores pequeñas verde rosadas en forma de campanilla, seguidas de frutos dulces, negro azulados cuando maduran. A y E 60 cm.

VALERIANA

Este género está compuesto por 150-200 especies de perennes que crecen en todo el mundo, salvo en Australia. *V. officinalis*, muy extendida por Europa y hacia el este hasta Japón, es una planta alta excelente para la parte posterior de las borduras y los jardines boscosos. El aroma de las raíces, en especial las secas, atrae a los gatos: para algunos, el aroma del té a base de valeriana es irresistible: se apropian de las bolsitas de té usadas. *V. officinalis* no debe confundirse con *Centranthus ruber* (valeriana roja), una planta de jardín carente de uso medicinal.



Valeriana officinalis (valeriana)
Perenne variable de rizoma corto y hojas pinnadas irregularmente divididas. En verano aparecen ramilletes densos de pequeñas flores tubulares blancas o rosadas, seguidas de semillas diminutas con un penacho de filamentos blancos. A 1,5 m; E 1,2 m.

VANILLA

Este género de orquídeas está compuesto por unas 100 especies de perennes trepadoras siempreverdes, que crecen en las zonas tropicales y subtropicales. *V. planifolia*, nativa de los matorrales en América del Sur, las Indias Occidentales y Florida, es el único miembro de la vasta familia de Orquidáceas que se cultiva con fines comerciales y no decorativos. Los cultivadores de orquídeas suelen guiar una vainilla por encima de un muro del invernadero, y *V. planifolia* 'Variegata' es especialmente adecuada para este fin.



Vanilla planifolia (vainilla)
Orquídea gruesa trepadora de tallos verdes en zigzag y hojas carnosas oblongas. En primavera aparecen flores amarillo pálido de 5 cm de ancho con un labio cubierto de filamentos amarillos, seguidas de cápsulas colgantes de hasta 18 cm de largo, que contienen semillas diminutas. A 6 m.



***Vanilla planifolia* 'Variegata'**
Orquídea robusta poco común, de hojas con rayas amarillas irregulares. Merece la pena plantarla en un invernadero de orquídeas porque su hábito y colorido difieren de la mayoría de las orquídeas ornamentales y ofrece interés todo el año. A 6 m.

VERBASCUM

Este género amplio está compuesto por unas 300 especies de anuales, bienales y perennes, que crecen en toda Europa, África del Norte y Asia. *V. thapsus*, que crece en Europa y se extiende hacia el este hasta China, es una planta majestuosa de follaje lanudo y flores amarillas dispuestas en espiral. Tolera una amplia gama de condiciones, incluyendo los suelos secos y pedregosos; es adecuada para borduras, laderas empinadas o los bordes de un camino de grava. *Verbascum* es el nombre latino de la planta, usado por Plinio.



Verbascum thapsus (gordolobo)
Bienal alta de hojas suaves, gris verdosas, ovadas y lanudas de hasta 45 cm de largo, que forman una roseta basal el primer año. En verano aparecen flores amarillas de 5 pétalos sobre una espiga terminal densa. A 2 m; E 1 m.

VERBENA

Este género está compuesto por unas 250 especies de anuales, perennes y subarbustos, y crece sobre todo en las regiones tropicales y templadas de las Américas; existen dos especies europeas. No se puede comparar el valor decorativo de *V. officinalis*, que crece en Europa, Asia occidental y África septentrional, con sus parientes de América del Sur, pero se suele cultivar con fines medicinales. Las culturas celtas y germánicas veneraban la verbena y era sagrada para los romanos. Se dice que cura agujeros en el aura mágicamente.



Verbena officinalis (verbena)
Perenne de base leñosa, tallos ramificados cuadrangulares y hojas a menudo pinnadas de hasta 6 cm de largo. En verano aparecen flores diminutas sobre espigas terminales delgadas. A 80 cm; E 60 cm.

VERONICA

Este género está compuesto por unas 250 especies de anuales resistentes a las heladas y resistentes que en su mayoría tienen flores azules, perennes y subarbustos tanto siempreverdes como semi siempreverdes, que crecen en Europa, América y las regiones templadas de Asia. Las gamas de las cultivadas varía entre plantas elegantes para borduras y plantas acuáticas, y arbustos y plantas que forman matas, aptas para jardines de rocas. Muchas verónicas tienen variantes con flores blancas, rosadas o púrpuras.



Veronica officinalis (verónica)
Perenne rastrera, velluda, que forma matas de hojas ovado-elípticas dentadas de hasta 5 cm de largo, y racimos de flores lilas de nervios delicados desde finales de primavera hasta verano. A 10-50 cm; E indefinida.

VERONICASTRUM

Este género está compuesto por una única especie de perenne, que crece en el oeste de América del Norte. *V. virginicum* es una planta alta y elegante para la parte posterior de las borduras y el jardín silvestre, que fue introducida en los jardines europeos en 1714. El color de las flores varía y existen variedades con nombre propio que producen flores rosadas o blancas. Jugaba un papel en algunos rituales nativos de América del Norte, pero el primer colono que la usó fue el doctor Culver.



Veronicastrum virginicum
Perenne vertical de rizomas negros horizontales y espirales de hojas puntiagudas oblanceoladas de dientes finos. En verano aparecen flores blancas o rosadas pequeñas en ramilletes terminales de espigas densas. A 2 m; E 1 m.

Veronicastrum virginicum* var. *roseum
Esta variedad tiene flores rosa pálido y se destaca contra hierbas de hojas bronceadas. A 2 m; E 1 m.

VAINILLA, véase *Vanilla planifolia*, p. 217
véase *Hierochloë odorata*, p. 139
HIEDRA TERRESTRE, véase *Glechoma hederacea* 'Variegata', p. 134
véase *Justicia adhatoda*, p. 299
véase *Brunfelsia uniflora*, p. 95
VERBENA, véase *Verbena officinalis*, arriba
VETIVER, véase *Vetiveria zizanioides*, p. de la derecha

VETIVERIA

Este género está compuesto por diez especies de hierbas perennes, distribuidas por África tropical. *V. zizanioides* es una hierba grande, basta y útil. Se cultiva en Haití, la isla Reunión y Java por sus aceites esenciales y en muchas zonas del mundo para controlar la erosión, ya que sus raíces aromáticas crecen hacia abajo hasta una profundidad de 3 m. En India la convierten en biombos tejidos, que se cuelgan en umbrales y ventanas, y se rocían con agua para mantener las habitaciones frescas y libres de insectos.



Vetiveria zizanioides (vetiver)
Hierba gigante robusta de raíces fibrosas esponjosas y hojas lineales rígidas de hasta 1-2 m de largo. En verano aparecen flores diminutas marrones o púrpuras en espigas de tallos largos de hasta 1,5 m de largo.
A 2-3 m; E indefinida.



***Viburnum opulus* 'Roseum'** (bola de nieve)
Arbusto predilecto para jardines por sus cabezuelas llamativas, blanco cremosas en forma de bola, compuestas por flores estériles. Este cultivar sólo ofrece interés en verano porque no produce frutos. A y E 4 m.

❄❄❄

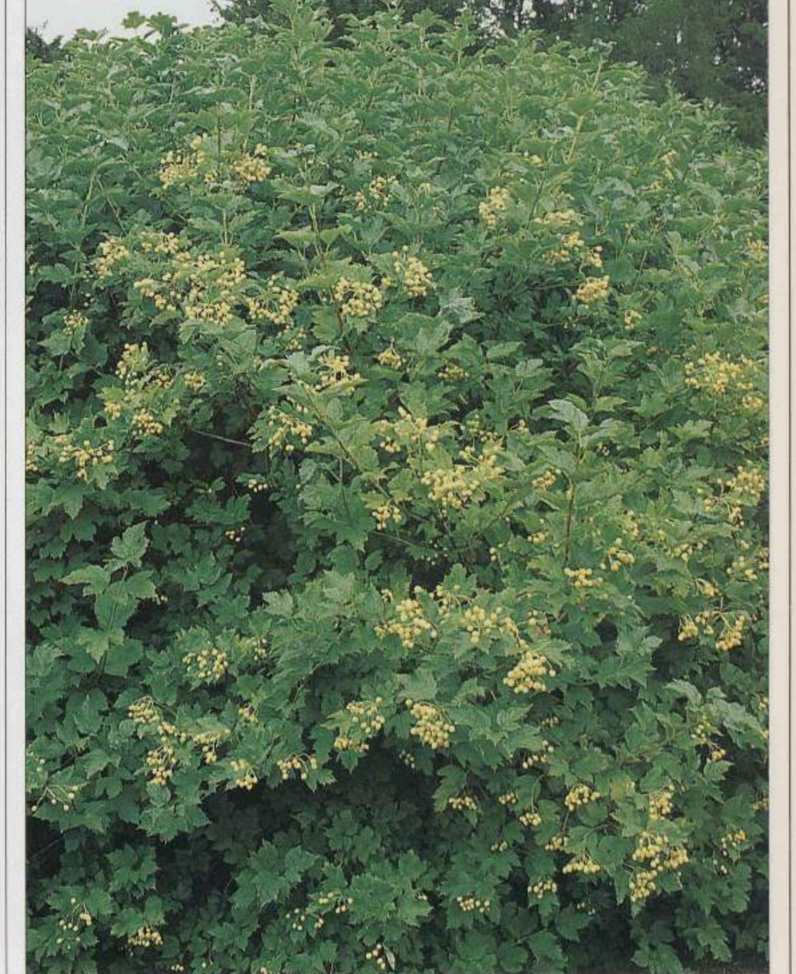
VIBURNUM

Este género está compuesto por 150 especies de arbustos siempreverdes y caducos, ampliamente extendido por la mayoría de las zonas templadas y cálidas, en especial las de Asia y América del Norte. *V. opulus*, que crece por toda Europa hasta el noroeste de Asia, es un excelente arbusto de jardín de flores encantadoras y frutos tempranos de colorido brillante. *V. prunifolium* tiene los frutos más grandes de cualquier viburno y un brillante colorido otoñal. Limitado a un solo tronco es posible cultivarlo como pequeño árbol de jardín.



Viburnum opulus (mundillo)
Arbusto caduco de hojas tri o pentalobuladas dentadas. En verano aparecen racimos de cabeza plana con flores diminutas, rodeadas de flores blancas estériles, seguidas de racimos colgantes de frutos lustrosos, escarlatas ovalados. A y E 4 m.

❄❄❄



***Viburnum opulus* 'Xanthocarpum'**
Los frutos de este cultivar difieren del también popular *V. o.*'Fructuluteo', ya que son de un amarillo dorado traslúcido, sin ningún matiz rosa. A y E 4 m.

❄❄❄



***Viburnum opulus* 'Aureum'**
Este cultivar tiene un hábito compacto y hojas doradas brillantes, que tienden a abrasarse a pleno sol. A y E 4 m.

❄❄❄

VINCA

Este género está compuesto por seis especies de subarbustos siempreverdes bajos y perennes herbáceas, y se extiende a través de Europa, África del Norte y el oeste de Asia. *V. major* y sus múltiples cultivares son tapizantes excelentes; proporcionan hojas lustrosas, a menudo estriadas y grandes flores coloridas. Prosperan a la sombra pero florecen con mayor abundancia al sol. *Vinca* viene de *pervinca,* que en latín significa «vincapervinca», derivado de *vincire,* «ligar», porque los vástagos rastreros largos servían para hacer coronas.



Vinca major
Subarbusto siempreverde abovedado con tallos de hojas ovadas brillantes. En primavera aparecen en las axilas de tallos cortos y erectos, flores azules con forma de hélice de 4 cm de ancho. A 45 cm; E indefinida

❄❄❄



***Vinca major* 'Reticulata'**
Cultivar selecto; es mejor cultivarlo en una ladera o contra un muro para poder apreciar sus estrías doradas poco comunes. Las flores son del mismo color que la especie. A 45 cm; E indefinida.



❄❄❄



***Vinca major* 'Variegata'**
Es probable que este sea el cultivar más ampliamente cultivado, con flores similares a las de la especie y follaje de estrías cremosas irregulares, que ofrece un efecto claro y agradable en lugares sombreados. A 45 cm; E indefinida.

❄❄❄



***Vinca major* 'Maculata'**
Cultivar estriado poco común; los centros de las hojas tienen manchas doradas; las flores son grandes y azul claro. A 45 cm; E indefinida.

❄❄❄

VIOLA

Este género amplio está compuesto por unas 500 especies de anuales y perennes, que crecen en las regiones templadas. La europea *V. odorata* ya se cultivaba en el año 400 a.C. y se vendía en el mercado de Atenas. Durante el reinado de la reina Victoria de Inglaterra (1837-1901) se convirtió en planta de culto, y se cultivó en gran escala para floristerías y la industria cosmética. Durante las primera y segunda Guerra Mundial la mayoría de los cultivares perfumados del siglo XIX se volvieron escasos o se extinguieron.



Viola odorata (violeta)
Perenne de estolones largos y hojas anchas ovadas en forma de corazón. Desde finales de invierno hasta finales de primavera aparecen flores púrpura oscuro o blancas, a veces amarillas, dulcemente perfumadas, seguidas de cápsulas globosas. A 15 cm; E 30 cm.

❄❄❄



***Viola odorata* 'Alba'**
Este es el cultivar más ampliamente cultivado. Tiene flores de un blanco puro, abundantes en los años buenos. A 15 cm; E 30 cm.

❄❄❄



Viola tricolor (pensamiento)
Anual, bienal o perenne de vida corta, de hojas ovado-lanceoladas, dentadas y lobuladas. En primavera y verano aparecen flores en diversas combinaciones de púrpura, lila, blanco y amarillo. A y E 38 cm.

❄❄❄

VIOLETA, véase *Viola odorata*, arriba
véase *Lycopus virginicus*, p. 154
véase *Pycnanthemum virginianum*, p. 187
SERPENTARI VIRGINIANA, véase *Aristolochia serpentaria*, p. 241
véase *Scutellaria lateriflora*, p. 201
CANELA, véase *Canella winterana*, p. 99
véase *Ptelea trifoliata*, p. 185
EVÓNIMO, véase *Euonymus atropurpureus*, p. 125
véase *Trillium erectum*, p. 214
CAMEDRIO DE MURO, véase *Teucrium chamaedrys*, p. 210

VISCUM

Este género está compuesto por unas 70 especies de arbustos siempreverdes parasitarios, que crecen en todas las regiones templadas. *V. album* crece en Europa y hacia el este hasta el Cáucaso. No es difícil cultivar muérdago si hay una planta huésped disponible en el jardín, como un manzano por ejemplo. A veces se emplean huertos para cultivos comerciales; además del veraniego, se produce un cultivo invernal cuando los árboles están inactivos. *Viscum*, que significa tanto «muérdago» como «liga».



Viscum album (muérdago)
Arbusto siempreverde, parasitario en manzanos, limas, álamos, robles, espinos y serbales. Tiene tallos regularmente ramificados y hojas amarillentas coriáceas ovadas. En primavera aparecen flores discretas amarillas, seguidas de frutos blancos pringosos venenosos. A y E 1 m.

VITEX

Este género está compuesto por unas 250 especies de árboles y arbustos en su mayor parte siempreverdes, predominantemente tropicales y subtropicales; hay algunas especies europeas. *V. agnus-castus,* que crece en el sur de Europa, y *V. negundo*, que crece en India, Taiwán y China, son excelentes arbustos ornamentales para las regiones templadas cálidas o para situaciones protegidas en zonas más frías. Tiene hojas compuestas elegantes y espigas de flores color malva. *V. negundo* es una especie muy variable, con siete variantes reconocidas o más.



Vitex agnus-castus (agnocasto)
Arbusto aromático caduco o árbol pequeño de hojas palmeadas, divididas en folíolos elípticos puntiagudos. En verano aparecen pequeñas flores lilas tubulares perfumadas en espigas, seguidas de diminutos frutos rojo negruzcos y carnosos. A y E 5 m.



Vitex negundo (agnocasto)
Arbusto caduco aromático o árbol pequeño de hojas palmeadas, divididas en folículos y puntiagudas elípticas. En verano aparecen flores pequeñas, lilas, aromáticas y tubulares en espigas, seguidas de frutos diminutos rojo negruzcos. A y E 5 m.



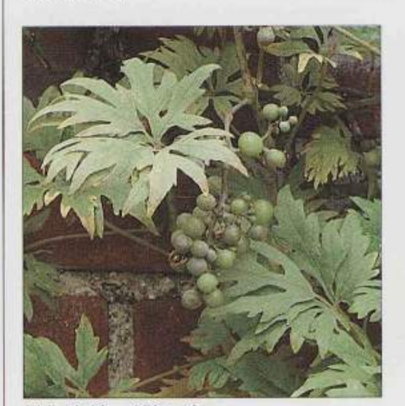
Vitex negundo var. ***heterophylla***
Esta variedad tiene folíolos de márgenes profundamente dentados, que en algunas plantas casi los dividen en segmentos. Es diferente de *V. n.* var. *cannabinifolia,* de distribución más septentrional y hojas parecidas a las de *Cannabis sativa* (véase p. 99). A y E 5 m.

VITIS

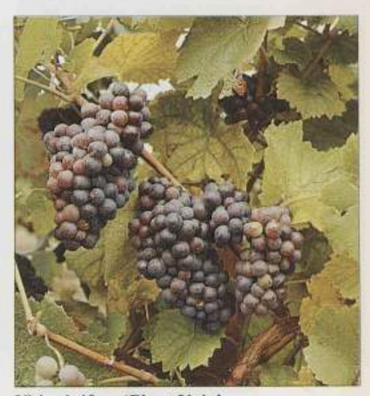
Este género está compuesto por unas 65 especies de vides y arbustos rastreros y caducos, que crecen en todo el hemisferio norte y son más comunes en América del Norte. Es probable que *V. vinifera* sea oriunda del noroeste asiático. Tiene cientos de cultivares, adaptados a diversos regímenes climáticos y de poda; se cultiva específicamente para consumirla como fruta, pasas y vinos tintos o blancos. Algunas se pueden cultivar en invernaderos en las zonas más frías, donde se convierten en ejemplares atractivos.



Vitis vinifera (vid)
Trepadora caduca de zarcillos, de corteza fibrosa, tronco retorcido y hojas palmeadas lobuladas. En verano aparecen pequeñas flores verde pálido, seguidas de racimos de frutos ovoidales o redondos, que van del verde al púrpura negruzco. A 35 m; las cultivadas se podan dejando 1-3 m.



***Vitis vinifera* 'Ciotat'**
Este cultivar ornamental tiene hojas bonitas de lóbulos filamentosos y pequeñas flores azul negruzco. A 6 m.



***Vitis vinifera* 'Pinot Noir'**
Uva negra de media estación, cultivada sobre todo para producir vino tinto de borgoña. Para madurar necesita una estación larga y fresca; no es adecuada para las regiones con veranos cálidos. A 6 m; E 2 m contra un muro; A y E 3-5 m en terreno abierto; A 60 cm, E 1,2 m cultivada en cordones.



***Vitis vinifera* 'Purpurea'**
Probablemente el cultivar de follaje más llamativo, cuyas hojas jóvenes son rojo remolacha, que se oscurecen volviéndose bronceadas, y diminutos frutos verde púrpura. A 6 m.

NOGAL, véase *Juglans regia*, p. 145

WASABIA

Este género está compuesto por sólo dos especies de perennes, endémico en Japón; se suele hallar junto a arroyos de montaña. *W. japonica* es el equivalente oriental del rábano rusticano (*Armoracia rusticana,* véase p. 87) y pertenece a la misma familia. Está extensamente cultivado en Japón como sazonador y para acompañar el pescado crudo (*sashimi*), pero en Occidente suele existir sólo en polvo. El nombre *Wasabia* deriva del nombre japonés de estas plantas.



Wasabia japonica
Perenne de rizoma grueso rastrero, tallos verticales y hojas basales en forma de riñón de pedúnculos largos. En verano aparecen racimos de pequeñas flores blancas, seguidas de cápsulas retorcidas con algunas semillas grandes. A 20-40 cm; E 30 cm.

❄❄❄

WITHANIA

Este género está compuesto sobre todo por diez especies de arbustos siempreverdes, distribuido mayormente por África y Asia. En Europa hay dos especies. Al igual que la mayoría de los miembros de la familia de Solanáceas, son ricos en alcaloides y todas las partes deben considerarse venenosas. *W. somnifera* crece como subarbusto en lugares pedregosos situados hasta 1.700m de altura en África y las regiones mediterráneas, y hacia el este hasta India. A veces se ven en jardines de hierbas, pero su cultivo no suele ser habitual en Occidente.



Withania somnifera
Arbusto vertical siempreverde de hojas ovadas. Durante todo el año aparecen flores discretas amarillas o verdes, seguidas de diminutas bayas rojas que contienen semillas amarillas, envueltas en un cáliz apergaminado e hinchado. A 60 cm-2 m; E 30 cm-1 m.

❄

XANTHIUM

Este género cosmopolita está compuesto por dos especies de anuales grandes ramificadas. *X. strumarium* crece desde Europa hasta el este de Asia y es una maleza invasiva en muchas partes del mundo, incluyendo Australia. Se parece al bárdano (*Arctium lappa*, véase p. 86): tiene cardas espinosas similares que se pegan a la ropa y las pieles de los animales. *Strumarium,* su nombre específico, viene del latín *struma,* «glándula hinchada», y se refiere a la hinchazón de los frutos.



Xanthium strumarium (ajonjera)
Anual robusta de hojas ovado triangulares, apenas trilobulares dentadas. En las axilas de las hojas aparecen flores verde pálido masculinas y femeninas en racimos por separado, seguidas de frutos oblongos espinosos. A 20 cm-1 m; E 10-60 cm.

❄❄❄

ZANTHOXYLUM

Este género está compuesto por unas 250 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes, y crece en todas las regiones templadas cálidas y subtropicales del mundo. *Z. americanum* es nativa del este de América del Norte; *Z. piperitum* de China y Japón. En diversas regiones del mundo se cultivan algunas especies por su madera y también con fines medicinales y culinarios. *Zanthoxylum* viene del griego *xanthos,* «amarillo», y *xylon,* «madera», y se refiere a la madera amarilla de ciertas especies.



Zanthoxylum americanum
Arbusto caduco o árbol pequeño de ramas espinosas y hojas pinnadas. En primavera, antes de las hojas nuevas, aparecen pequeñas flores amarillo verdosas, seguidas de racimos de diminutos frutos negros. A 4-8 m; E 6 m.

❄❄❄



Zanthoxylum piperitum (cayutana)
Árbol caduco arbustivo de corteza con aroma picante y hojas pinnadas de aroma a limón. A partir de primavera aparecen pequeñas flores verde pálido, seguidas de frutos púrpura rojizos; cada uno contiene una semilla negra. A 3-7 m; E 1,5-5 m.

❄❄❄

NENÚFAR, véase *Nymphaea*, p. 165
LLANTÉN DE AGUA, véase *Alisma plantago-aquatica*, p. 79
BERRO, véase *Nasturtium officinale*, p. 164
MIMOSA, véase *Acacia*, p. 71
véase *Benincasa hispida*, p. 93
véase *Melaleuca*, p. 157
véase *Pycnanthemum virginianum*, p. 187
ÁSARO, véase *Asarum canadense*, p. 89
véase *Baptisia tinctoria*, p. 92
SAUCE, véase *Salix*, p. 195
ALQUEQUENJE, véase *Physalis alkekengi*, p. 176; *Withania somnifera*, arriba

ZEA

Este género está compuesto por cuatro especies de hierbas habitualmente anuales, nativas de América Central. Hace más de 5.500 años que se cultiva *Z. mays* en las Américas, desde Chile a Canadá. Tolera una amplia gama de climas y es un cultivo importante en muchas regiones del mundo. Las plantas de maíz forman ejemplares exóticos. La costumbre de cultivar variedades de hojas estriadas y mazorcas multicolores se remonta al siglo XIX. Las plantas de maíz de hoy en día son incapaces de liberar semillas sin la intervención humana.



Zea mays (maíz)
Anual de tallo único y hojas lanceoladas de 30 cm-1,5 m de largo. A principios de verano aparecen flores masculinas y femeninas en la misma planta. El fruto es una mazorca con granos angulares dispuestos en hileras densas. A 2-3 m, E 45 cm-1 m.



***Zea mays* 'Gracillima Variegata'**
Anual vertical llamativa, de mazorcas con granos amarillos y follaje cremoso de estrías blancas. Es un ejemplar atractivo para recipientes. A 90 cm; E 30-45 cm.



***Zea mays* 'Gigantea Quadricolor'**
Este cultivar robusto es un ejemplar excelente para los parterres veraniegos; tiene hojas de rayas blancas, amarillo pálido y rosa. A 1,5-2 m; E 60 cm.

ZINGIBER

Este género está compuesto por 100 especies de perennes, nativas de Asia tropical. Todas tienen tallos tipo juncia y rizomas aromáticos. En todas las regiones cálidas se cultivan diversos jengibres, especialmente en Jamaica, que produce algunos de los mejores. Se pueden cultivar rizomas frescos, comprados para sazonar, en recipientes como plantas de follaje exóticas, que rendirán una cosecha suplementaria de rizomas cuando las hojas se marchitan en invierno. El nombre *Zingiber* viene del griego *zingiberis,* «jengibre».



Zingiber officinale (jengibre)
Perenne caduca de rizomas gruesos ramificados, tallos robustos verticales y hojas puntiagudas lanceoladas. En verano aparecen flores amarillo verdosas con un labio púrpura profundo manchado de amarillo, seguidas de cápsulas trivalvulares carnosas. A 1,5 m; E indefinida.

ZIZIPHUS

Este género cosmopolita está compuesto por unas 85 especies de árboles, arbustos y subarbustos caducos y siempreverdes, que crecen en las regiones tropicales y subtropicales; *Z. jujuba* es nativa de la zona templada de Asia. En el siglo XIX se recomendaban diversas especies para su cultivo en invernaderos, pero en la actualidad es raro verlas fuera de los jardines botánicos. *Ziziphus* viene del persa *zizafum,* el nombre dado a *Z. lotus* (loto africano, loto azufaifo), mencionado en muchos textos antiguos, incluyendo el mito griego acerca de los devoradores de lotos.



Ziziphus jujuba (azufaifo)
Árbol caduco o arbusto grande de ramas espinosas y hojas coriáceas ovado-elípticas. En primavera y verano aparecen pequeñas flores amarillas, seguidas de frutos carnosos rojo negruzcos oscuros, que contienen una o dos semillas. A 9 m; E 7 m.



DICCIONARIO DE HIERBAS

Ofrece una información detallada acerca del uso de todas las especies enumeradas, además de la historia de cada género e instrucciones concisas para su cultivo y cosecha.





ABELMOSCHUS
(Malváceas)

A. moschatus se cultiva en toda la zona tropical. Casi todas las partes son útiles, en particular las semillas, ampliamente usadas como condimento en Oriente.

A. moschatus, sin. *Hibiscus abelmoschus* (abelmosco) p. 70

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, raíces, flores, bayas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante que alivia los espasmos, en particular los del conducto digestivo. También es insecticida y se considera afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas y los retoños se consumen como hortalizas, y también las bayas verdes, conocidas con el nombre de «musk okra».
AROMÁTICOS El aceite se emplea como condimento, en perfumería y cosmética para sustituir al almizcle; no presenta el toque fecal que a veces está presente en el almizcle de origen animal. Prácticamente se ha dejado de utilizar porque provoca fotosensibilidad.
MEDICINALES De uso interno como digestivo y refrescante del aliento (semillas). Externamente para aliviar calambres, mala circulación y dolores en las articulaciones; en aromoterapia para aliviar la ansiedad y la depresión (aceite).
ECONÓMICOS La corteza se convierte en fibra. El mucílago de las raíces proporciona apresto para papeles. Las flores sirven para dar sabor al tabaco. Las semillas se añaden al café.
VARIANTE
***A. m.* 'Mischief'**, p. 70

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelos ricos, bien drenados y soleados. Propagación por semillas en primavera a 24-27 °C; por esquejes semimaduros en verano. Para lograr un desarrollo arbustivo eliminar las puntas de los vástagos de las plantas jóvenes. En primavera, podar plantas cultivadas como perennes dejando 15 cm. Las plantas cultivadas a cubierto pueden ser atacadas por las moscas blancas.
RECOLECCIÓN Recoger el follaje y las bayas cuando son jóvenes y tiernas, las flores cuando se abren; utilizar frescas. La corteza y raíces se cosechan según necesidad y se procesan para extraer fibra y mucílago. Los frutos se recogen cuando comienzan a madurar y se dejan secar hasta que suelten las semillas. Éstas se almacenan por separado para evitar el olor persistente a almizcle y se destilan para obtener aceite. También se remojan en aceite vegetal para uso externo.

ABIES Abeto blanco
(Pináceas)

Muchos abetos blancos tienen importancia económica porque proporcionan leña y resina. *A. alba* era el árbol original de Navidad que después fue reemplazado por el abeto rojo (*Picea abies*). También han disminuido sus usos en medicina: era la fuente de la trementina de Estrasburgo, enumerada en la *London Pharmacopoeia* hasta 1788, pero ahora ha sido reemplazado por diversas especies de pino (*Pinus*, véase p. 329).

A. alba, sin. *A. pectinata* p. 70

PARTES UTILIZADAS Hojas, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y antiséptica, que actúa como diurético y expectorante e irrita los tejidos, provocando un aumento del flujo sanguíneo.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Interno y externo como ingrediente habitual en los remedios para la tos y los resfriados. También como esencia de baño, aceite para masaje y linimento, para reumatismos y neuralgias.
ECONÓMICOS El aceite de trementina es un solvente importante en la industria de la pintura. Los residuos, conocidos como «aceite de rosin», se emplean en la fabricación de barnices, lacas y negro de carbón (para pigmentos y tintas).

A. balsamea (abeto balsáico) p. 70

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, aceite, óleo-resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y antiséptica con un fuerte aroma a bálsamo. Estimula la circulación y es diurética.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente en compuestos patentados para la tos y las diarreas (pero en exceso es purgante). Externamente, en extractos para baños como tratamiento de los dolores reumáticos y como enjuague bucal. La medicina tradicional norteamericana utiliza la óleo-resina y el aceite, conocido como «bálsamo de Canadá» para tratar infecciones del pulmón, enfermedades venéreas, heridas y quemaduras. El aceite forma parte de ungüentos y cremas, especialmente para tratar las hemorroides.
ECONÓMICOS La óleo-resina se emplea como cemento para lentes y agente sellador para montar portaobjetos para microscopios. El aceite se usa en la industria dental en preparados selladores y como fijativo y fragancia en jabones, cosmética y perfumes y como sazonador en productos alimenticios.
VARIANTE
***A. b.* 'Hudsonia'**, p. 70

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, húmedo, de buen drenaje, ligeramente ácido, al sol o a la sombra. Los árboles jóvenes y *A. b.* 'Hudsonia' toleran mejor las condiciones alcalinas. Propagación por siembra de semillas en primavera. Los abetos blancos se pueden ver atacados por insectos chupadores de la savia y tienden a sufrir muerte de las puntas y roya provocada por infecciones de hongos. También son sensibles a la polución atmosférica. Aunque son resistentes, las heladas de fines de primavera pueden dañarlos. Al plantar en sombra ligera y no a pleno sol se minimiza el daño.
RECOLECCIÓN Las hojas y los vástagos jóvenes se recogen en primavera. La corteza se recoge durante todo el año. Para destilar aceite, se extrae en primavera la resina de árboles de 60-80 años. La óleo-resina se recoge en verano de llagas en el tronco y se emplea fresca, seca o se destila para fabricar aceite.

ABRUS
(Leguminosas)

Tradicionalmente, las semillas de *A. precatorius* se emplean en India para pesar gemas (una semilla es equivalente a 1,75 g, o sea, 1 quilate): el diamante Kohinoor se pesó por primera vez con este sistema. En algunas zonas de Sudamérica y el Caribe se solían hacer collares con las semillas para proteger a los niños de las enfermedades. También son populares en todo el mundo como cuentas, tanto decorativas como para rosarios.

A. precatorius p. 70

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Una hierba calmante con sabor a regaliz (hojas), emética, irritante y abortiva (semillas).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Las semillas son extremadamente venenosas: una sola es capaz de provocar calambres estomacales, vómitos, malformaciones, esterilidad, coma o muerte. Las raíces contienen glicirricina y se han utilizado como sustituto del regaliz; también contienen compuestos tóxicos y eméticos que hacen poco aconsejable el uso. Sólo para uso de médicos especializados.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo rico, bien drenado, margoso al sol o sombra ligera, mínimo 16 °C. En verano es necesaria una temperatura de 21 °C para que florezca con éxito. Tolera condiciones salinas. Propagar por semillas o esquejes de leña blanda, a un mínimo de 24 °C. Antes de sembrar, remojar las semillas duras en agua durante 24 horas para acelerar la germinación. A principios de primavera, podar el desarrollo desordenado dejando dos o tres brotes.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se secan para hacer infusiones. Las semillas maduras se recogen en otoño y se muelen para hacer pastas.
ADVERTENCIA Las semillas son muy tóxicas si se consumen.

ACACIA Acacia
(Leguminosas/Mimosáceas)

Se cultivan diversas acacias por su leña y como ornamentales. Muchas contienen compuestos valiosos, usados en medicina, como sazonadores, en perfumería, como tintes, para curtir, como adhesivos e insecticidas. Al hervir, el follaje y la leña de *A. catechu* produce una sustancia pringosa marrón oscuro, conocida como «catechu», «cutch» o «cachou», que se cristaliza al enfriar. Es un producto importante desde el siglo XVI y al principio se exportó de la India a China, Arabia y Persia, y llegó a Europa en el siglo XVII. *A. farnesiana* se cultiva ampliamente para la industria de la perfumería, sobre todo en el sur de Francia. De las flores se extrae una sustancia conocida como «cassie absolute» y su aroma a violetas es considerado como superior al de las violetas.

A. senegal es la principal fuente de la goma arábiga, aunque también se usan unas 25 especies más; la resina de mejor calidad se conoce como «goma de Kordofán». Sudán produce el 85 % de la cosecha mundial, que se recoge en la naturaleza. Los aborígenes australianos han usado diversas especies desérticas (p. ej. *A. ancistrocarpa* y *A. trachycarpa*) para tratar dolores de cabeza. Algunas infusiones y cocciones de cortezas y raíces de especies de Australia occidental y otras (p. ej. *A. bivenosa* subesp. *wayi*, *A. holosericea*, *A. monticola*, *A. tetragonophylla*), fueron usadas para aliviar la tos, los resfriados y la laringitis.

A. catechu p. 71

PARTES UTILIZADAS Hojas, vástagos jóvenes, corteza.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente para disentería, diarrea crónica y catarro crónico. Externamente para sangrados de nariz, hemorroides, erupciones de la piel, llagas, úlceras bucales, laringitis e infecciones dentales. Combina bien con *Acorus calamus* (véase p. 228), *Mentha* x *piperita* (véase p. 311), *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231), *Quercus robur* (véase p. 338) y *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) para aliviar dolencias del intestino grueso y con *Commiphora* esps. (véase p. 265) y *Hammamelis virginiana* (véase p. 291) para hacer gárgaras y tratar infecciones dentales. En India, el catecú es un ingrediente de *paan*, un digestivo hecho con nueces y hojas de betel.
ADVERTENCIA *A. catechu* en forma de catecú está sujeto a restricciones legales en algunos países.
ECONÓMICOS Localmente importante por su leña y como madera para quemar. La corteza se utiliza para curtir y como fuente de tintura de color kaki.

A. farnesiana (aromo) p. 71

PARTES UTILIZADAS Corteza, flores, bayas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante que alivia tensiones y cuyas flores contienen compuestos insecticidas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas maduras se prensan para obtener aceite de cocina.
AROMÁTICOS Las flores se emplean en perfumería y se añaden a popurrís.
MEDICINALES Internamente para diarrea y trastornos de la piel (corteza). Externamente en baños para pieles secas (flores).
ECONÓMICOS Las flores se emplean para sazonar alimentos (aceite destilado) y como insecticida. La corteza y las bayas proporcionan un tinte negro.

A. senegal (goma arábiga)

Arbusto grande o árbol pequeño no resistente que forma setos, altura 3-9 m, extensión 3-5 m; tiene una corona aplanada, ramas grises y hojas gris verdoso bipinnadas, con tres costillas curvas en la base. En las púas axilares se producen flores amarillo pálido y fragantes de 5-10 cm de largo. Crece en regiones cálidas y secas de África septentrional y Oriente Próximo.

PARTES UTILIZADAS Resina
CARACTERÍSTICAS Hierba calmante que forma una película protectora encima de los tejidos inflamados, reduciendo la irritación y estimulando la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente en pastillas para gargantas irritadas y catarros, y en remedios patentados para diarrea y disentería. Externamente para quemaduras, llagas y lepra.
ECONÓMICOS Importante en la industria alimentaria como estabilizante, fijador del sabor y emulsionante, y como aditivo (E 14) para retrasar la cristalización del azúcar. Los productos como la goma de mascar y los confites suelen incluir goma arábica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (*A. catechu*, *A. farnesiana*). Natural (*A. senegal*). No resistente Suelo bien drenado entre neutral y ácido a pleno sol; mínimo 7 ºC para *A. catechu* y *A. farnesiana;* entre 15-18 ºC para *A. senegal*. Propagación por semillas sembradas en primavera a 21 ºC; las semillas tienen cáscaras duras que deben cortarse y remojar en agua durante 24 horas antes de sembrar; por esquejes semimaduros de vástagos laterales a finales de verano a 16-18 ºC. Para que las plantas en tiestos permanezcan arbustivas, eliminar vástagos laterales. Para controlar el tamaño podar intensamente después de la floración. Cultivada a cubierto es propensa a sufrir ataques por ácaros de araña roja y cocos de raíz. Las orugas de la familia de las *Tortricidae* pueden dañar las hojas y los retoños, o los taladradores pueden atacar los tallos y el tronco. Las acacias sufren por los traslados, ya que desarrollan raíces principales largas sensibles a los daños. Sólo deben cambiarse de tiesto o volver a plantar cuando sea necesario. En algunas partes de Australia, las especies de acacia están sujetas a un control legal al considerarse como malezas.
RECOLECCIÓN La corteza y las hojas (*A. catechu*) se recogen para hacer infusiones y polvos. Las flores (*A. farnesiana*) se recogen cuando se abren y se secan para hacer infusiones y baños o se destilan para obtener aceite. Las semillas y las bayas se recogen cuando maduran y se prensan para obtener aceite. La resina (*A. senegal*) se rasca del tronco y las ramas en invierno, después de la estación de lluvias, cuando rezuma de la corteza. La mejor fuente son los árboles enfermos y a veces se hacen cortes para aumentar la cantidad. La resina se procesa para convertirla en polvo o se disuelve en agua.

ACANTHOPANAX

A. senticosus. Véase *Eleutherococcus senticosus*

ACHILLEA Milenrama

(Compuestas/Asteráceas)

La milenrama se asocia a la adivinación; en muchos lugares del mundo da lugar a dichos y versos. En China emplean tallos de milenrama para consultar el *I Ching* (Libro de los Cambios). De la milenrama se han aislado más de 40 ingredientes diferentes. Comprenden un aceite esencial, que contiene azuleno antiinflamatorio. El contenido del azuleno varía de una planta a otra, incluso en el mismo hábitat.

A. millefolium (milenrama)

PARTES UTILIZADAS Planta entera.
CARACTERÍSTICAS Es una hierba aromática, amarga y astringente que reduce la inflamación, aumenta la sudoración, alivia la indigestión y tiene efectos diuréticos. También es eficaz para reducir la presión sanguínea, los espasmos y las hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente para enfermedades febriles (en especial resfriados, gripes y sarampión), catarros, diarreas, dispepsias, reumatismo, artritis, dolencias menstruales y de la menopausia, y protege contra la trombosis después de un infarto o un ataque al corazón. Externamente para heridas, sangrados de la nariz, úlceras, inflamación de los ojos y hemorroides. Combina bien con *Sambucus nigra* (véase p. 347) y *Mentha* x *piperita* (véase p. 311) para las fiebres, con las esps. de *Tilia* (véase p. 363) para la hipertensión y con *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) para las dolencias del aparato digestivo. También usada en la medicina Ayurvédica y como tónico (suele combinarse con *Salvia officinalis*, véase p. 346) para dolencias del sistema nervioso. El uso prolongado de la milenrama puede provocar alergias y aumentar la sensibilidad de la piel frente al sol.
VARIANTES
***A. m.* 'Cerise Queen'**, p. 71.
***A. m.* 'Lilac Beauty'**, sin. *A. m.* 'Lavender Beauty', p. 71.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (*A. millefolium*). Ornamental (*A. m.* 'Cerise Queen', *A. m.* 'Lilac Beauty'). Resistente. Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar por división en primavera; por semillas sembradas en primavera. En condiciones cálidas y secas es propensa al mildíu. Las flores atraen a muchos insectos benéficos, incluidas las mariquitas y las avispas parásitas que se alimentan de las plagas de jardín, en particular los áfidos. Es invasiva, salvo contenida en un recipiente. Las variantes no son legítimas si se reproducen a partir de las semillas.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en flor en verano y se secan; sirven para hacer infusiones, extractos líquidos, lociones y tinturas.

ACHYRANTHES

(Amarantáceas)

Esta importante hierba china fue descrita por primera vez en textos médicos alrededor del año 200 d.C. El nombre chino de *A. bidentata* *(huai niu xi)*, significa «rodillas de buey del río Huai», y se refiere a los nudos ensanchados del tallo. Las semillas de *A. bidentata* son un buen sustituto de los granos de cereal en el pan y, durante las hambrunas, se han utilizado en India con este fin. En Java se consumen las hojas de *A. aspera* como hortaliza y se queman para obtener una sal vegetal.

A. bidentata p. 72

PARTES UTILIZADAS Raíces, hojas, tallos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y acre que estimula los sistemas circulatorio y digestivo, el hígado y los riñones, disminuye la presión sanguínea y alivia el dolor. Actúa sobre todo en la parte inferior del cuerpo. La investigación sugiere que dilata el cuello del útero y por lo tanto no es aconsejable durante el embarazo.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente para sangre en orina, dolores de la cintura y las articulaciones, hipertensión, dolores menstruales y posparto, sangrado de la nariz y las encías.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo rico, arenoso, algo ácido, parcialmente sombreado. Propagar por semillas sembradas a finales de primavera.

RECOLECCIÓN Las hojas y los tallos se recogen en verano y se prensan para obtener zumo o se usan como tintura. Las raíces se levantan en otoño o invierno de plantas de uno o dos años y se secan al sol para preparar cocidos, extractos líquidos, polvos y píldoras. El proceso de secado suele incluir una fritada en vino de arroz. Las raíces frescas se usan en China septentrional.

ACINOS
(Labiadas/Lamiáceas)

Aunque en muchos herbarios se describe el tomillo albahaca como una hierba aromática que sirve como sustituto del tomillo, no tiene aroma o sólo tiene un poco. Hoy en día la mayoría de los herboristas médicos la consideran obsoleta y en la cocina es poco útil.

A. arvensis, sin. A. thymoides, Calamintha acinos, Clinopodium acinos, Satureja acinos. p. 72

PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante y diurética, benéfica para el sistema digestivo y que irrita los tejidos, provocando un aumento temporal del flujo sanguíneo local.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Según herbarios antiguos, sirve para aliviar la falta de aire, la melancolía y mejora la digestión. Externamente se solía usar el aceite para tratar morados, dolores de muelas, ciática y neuralgias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero y seco al sol. Prefiere condiciones arenosas y alcalinas. Propagar por semillas sembradas en verano en compost arenoso. Una vez establecida, se autosiembra en nichos adecuados.

RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en verano en flor y se usan frescas en infusiones o para sazonar ensaladas.

ACONITUM Acónito
(ranunculáceas)

Todas las especies de *Aconitum* contienen aconitina, un alcaloide que es uno de los compuestos de plantas más tóxicos que existen. *A. ferox* es considerado como el más mortífero, seguido por *A. napellus*. Sin embargo, especies diferentes se emplean en medicina en varios lugares del mundo; si su uso es correcto, tiene efectos terapéuticos benéficos. La primera mención de *A. carmichaelii* proviene de la literatura médica china alrededor del 200 d.C. En medicina china tiene dos nombres: *wu tou* se refiere a la raíz fresca, y *fu zi* a la raíz cocida con sal y azúcar. El cocido la hace más segura para el consumo interno. Investigaciones recientes han descubierto que es eficaz en los casos de ataques congestivos al corazón.

A. carmichaelii, sin. *A. fischeri* p. 72

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante que alivia el dolor, estimula el corazón y los riñones y tiene efectos diuréticos y antirreumáticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: como reconstituyente después de un choque o trauma, para aumentar la energía del *yang* y en la osteoartritis crónica. La dosificación es crítica; el exceso provoca insensibilidad en labios, lengua y extremidades, vómitos, dificultades respiratorias, descenso del pulso y presión sanguínea, coma y muerte. No administrar a embarazadas o pacientes muy debilitados. Uso exterior: reumatismo y artritis, dolores de cabeza y como anestesia local. Sólo deben usarlo los facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
VARIANTE
***A. c.* 'Arendsii'**, p. 72

A. napellus (acónito) p. 72

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante que actúa sobre el corazón y sistema nervioso central; también hace descender la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para neuralgias faciales y aliviar el dolor de la artritis y la gota. Uso externo: para ciáticas y artritis. En homeopatía para choques (en especial después de cirugías y partos), viruela, sarampión, paperas, crup, dolores de muelas y dentición, y dolencias provocadas o empeoradas por enfriamientos. Sólo deben utilizarlo los facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
VARIANTE
***A. n.* 'Carneum'** p. 73

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, conservador de la humedad y sombreado. Si el suelo está lo bastante húmedo durante la estación de desarrollo, las plantas también prosperarán. Propagar por división durante el período de inactividad; por semillas sembradas a cubierto en primavera. Eliminar cabezuelas marchitas para estimular una nueva floración.

RECOLECCIÓN Las plantas se retiran en otoño y las raíces jóvenes gruesas se eliminan antes de volver a plantar. Las raíces se procesan para su uso en extractos, linimentos y tinturas.

ADVERTENCIA Todas las partes de las especies de *Aconitum* son muy tóxicas y pueden provocar envenenamiento al ser manipuladas.

ACORUS Cálamo aromático
(Acoráceas)

Utilizado con fines medicinales y como hierba para esparcir, *A. calamus* se cultivó en gran escala en Norfolk, Inglaterra. En el siglo XVIII se hicieron populares los caramelos de cálamo aromático, hechos a partir de rodajas de rizomas cristalizados de *A. calamus*, como remedio para la tos y la indigestión y para evitar infecciones. En la naturaleza existen diversos tipos de *A. calamus*, que difieren en cuanto a su conformación genética e importantes detalles de su composición química. Todos contienen entre 1-4 % de aceite volátil (aceite de cálamo) en el rizoma. Entre los componentes puede estar el asarone, un compuesto tranquilizante y antibiótico que es potencialmente tóxico y carcinógeno. Los tipos siberianos y norteamericanos están libres de asarone. La primera mención de *A. gramineus* como hierba medicinal proviene de China durante la dinastía Song (siglos XI-XII).

A. calamus (cálamo aromático)

PARTES UTILIZADAS Rizomas, aceite
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, amarga y estimulante; es antiespasmódica y alivia la indigestión.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para dolencias digestivas, bronquitis y sinusitis. Uso externo: para erupciones de la piel, dolores reumáticos y neuralgia. Hierba importante en la medicina ayurvédica, considerada un reconstituyente del cerebro y del sistema nervioso, en especial después de un infarto; también administrada para dolencias bronquiales y sanguíneas. Combinada con *Elettaria cardamomum* (véase p. 277) ayuda a digerir productos lácteos. Usado como rapé para congestiones nasales, pólipos, choques y coma. El exceso provoca vómitos.
ADVERTENCIA En algunos países, esta hierba, en especial el aceite de cálamo, está sujeta a restricciones legales.
VARIANTE
***A. c.* 'Variegatus'**, p. 73

A. gramineus

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*shi chang pu*)
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, antibacteriana y tónica, estimulante del sistema digestivo, aclara los bronquios, alivia la indigestión y tiene efectos sedantes suaves.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Hierba importante en la medicina china para estimular el apetito, aliviar la gastritis, el catarro y la depresión. Se considera una hierba calorífera y no se administra a pacientes con tendencia a sudar.
VARIANTES
***A. g.* 'Ogon'**, sin. *A. c.* 'Oborozuki', p. 73
***A. g.* 'Pusillus'**, p. 73

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente (*A. calamus* y sus cultivares). Resistente a las heladas (*A. gramineus* y sus cultivares). Suelo mojado o agua poco profunda en una situación soleada. *A. g.* 'Pusillus' puede cultivarse como acuática sumergida. Propagar por división de rizomas en otoño o principios de primavera.

RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en cualquier estación, salvo durante la floración. Se corta la cantidad necesaria del rizoma y se vuelve a plantar el resto. El rizoma puede secarse para obtener extractos, o destilarse para obtener aceite (*A. calamus*), o usarse fresco para obtener tintes, extractos líquidos, pastas y polvos.

ADENOPHORA
(Campanuláceas)

Estas plantas son muy conocidas en Oriente, donde las cultivan como ornamentales, hortalizas (por los rizomas) y hierbas medicinales. En Japón cultivan la fragante *A. liliifolia* por sus raíces, y tanto *A. stricta* como *A. trachilioidis* se usan en la medicina china tradicional para dolencias pulmonares.

A. stricta p. 74

PARTES UTILIZADAS Raíces (*nan sha shen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante que actúa principalmente sobre el sistema respiratorio y el corazón.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para tos seca, bronquitis crónica y tuberculosis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, bien drenado, húmedo y soleado; por esquejes basales a principios de primavera. *Adenophora* puede volverse invasiva. Se resiente ante el movimiento.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer extractos.

ADHATODA
A. vasica. Véase *Justicia adhatoda*

ADIANTUM Culantrillo
(Adiantáceas)

Desde la época clásica se han registrado usos medicinales del culantrillo. Dioscórido menciona el «adianton» para curar el asma. En una época fue popular como *sirop de capillaire*, un remedio para la tos hecho con los rizomas y los frondes, aromatizado con flores de naranjo. *A. pedatum,* oriundo de América y Japón y más resistente, se utiliza de manera similar. *A. aethiopicum*, que crece en Australia, ha sido utilizado por los aborígenes para aliviar dolencias bronquiales. *Capillus-veneris* significa «cabello de Venus» y podría referirse a la diosa romana del amor, que surgió de las aguas con los cabellos milagrosamente secos.

A. capillus-veneris (culantrillo) p. 74

PARTES UTILIZADAS Planta completa
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante amargo dulzona que alivia la tos y actúa como diurético y expectorante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para bronquitis, tos seca, catarros y faringitis. Uso externo: lociones capilares contra la caspa y las peladuras provocadas por la tiña. Usada en la medicina ayurvédica como remedio refrescante y humectativo para la tos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo húmedo bien drenado, enriquecido con hojas descompuestas y polvo de huesos, en una situación protegida, húmeda y sombreada, temperatura mínima 7 ºC. Propagar por división de rizomas a principios de primavera; por esporas recogidas sobre hoja limpia de papel y sembrar a principios de primavera. Las esporas tardan unas seis semanas en germinar. Una planta que se seca temporalmente perderá todos o la mayoría de los frondes, aunque suele volver a retoñar desde la base.
RECOLECCIÓN Recoger plantas durante todo el verano para usar frescas en infusiones, polvos y, en medicina ayurvédica, cocidas con leche.

ADONIS
(Ranunculáceas)

A. vernalis contiene glicósidos que tienen efectos tónicos y sedantes sobre el corazón. Es un ingrediente de diversos preparados alemanes patentados para dolencias cardíacas y presión sanguínea baja.

A. vernalis (adonis vernal)

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica diurética estimulante del corazón.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interior: para insuficiencias cardíacas, palpitaciones irregulares o rápidas, estenosis mitral y edema provocado por infarto. Incluido en muchas fórmulas patentadas para dolencias cardíacas. Tiene efectos similares a *Digitalis lanata* (véase p. 273), pero no es acumulativo. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero bien drenado, enriquecido con abono de hojas descompuestas, al sol o en sombra parcial. Se debe plantar la corona a 2,5 cm debajo de la superficie. Propagar por división a principios de otoño; por semillas sembradas a cubierto a principios de verano, apenas hayan madurado. La germinación puede ser lenta e irregular. Las babosas y los caracoles pueden atacar los retoños. Las plantas se marchitan en verano y es necesario etiquetarlas para evitar daños accidentales.
RECOLECCIÓN Cortar las plantas cuando florezcan completamente y secar para usar en extractos líquidos y tintes. La hierba seca no se conserva bien y hay que renovar las existencias cada año.

AEGOPODIUM
(Umbelíferas/Apiáceas)

Parece que la planta fue introducida en las Islas Británicas durante el medioevo; se cultivó en monasterios con fines medicinales.

A. podagraria p. 74

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba suave sedante con efectos diuréticos y antiinflamatorios.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tienen un sabor característico y se utilizan tiernas en ensaladas y sopas, también como hortaliza.
MEDICINALES Uso interno: para la gota y la ciática. Uso externo: para hemorroides, gota, picaduras y quemaduras. En homeopatía, para artritis y reumatismo.
VARIANTE
***A. p.* 'Variegatum'**, p. 74

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural (*A. podagraria*). Ornamental (*A. p.* 'Variegata'). Resistente (*A. podagraria*). Resistente a las heladas (*A. p.* 'Variegatum'). Suelo bien drenado al sol o a la sombra. Propagar por división de rizomas en primavera u otoño. La especie es demasiado invasiva para el jardín, pero se puede cultivar en recipientes para un uso medicinal y culinario. *A. p.* 'Variegatum' no es invasiva.
RECOLECCIÓN Las raíces y hojas se cosechan en verano y se usan frescas o secas en infusiones, remedios homeopáticos, extractos líquidos, aceites medicinales y cataplasmas.

AEOLLANTHUS
(Labiadas)

Este género está compuesto por 35 especies de anuales, perennes y arbustos pequeños, nativo de las zonas tropicales y cálidas de África; la mayoría tiene hojas gruesas aromáticas y un mecanismo de polinización explosivo. Diversas especies tienen flores con aroma a rosas y hojas con aroma a limón. Estos se conocen generalmente como *nindi* e incluyen *A. gamwelliae*, *A. heliotropioides*, *A. lamborayi*, *A. myrianthus* y *A. pubescens*. El aceite de *nindi* se usa en jabones y perfumes; se produce principalmente en el este de África y Assam.

A. gamwelliae, sin. *A. graveolens (nindi)*

Subarbusto no resistente, altura hasta 1,5 m, extensión 1 m, de tallos ramificados con pelusilla y hojas ovado-lanceoladas moteadas de glándulas, de bordes ondulados y caras inferiores cubiertas de pelusilla. Unas flores malvas de perfume intenso aparecen en inflorescencias de muchas ramas. Crece en afloramientos rocosos a 1.400 m de altura en el este de África.

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores y aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, rica en aceites esenciales, incluyendo geraniol (al igual que en *Pelargonium* 'Graveolens', véase p. 323).
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a sopas y ensaladas.
COMERCIALES El aceite de las hojas y flores se utiliza en jabones y perfumes, a menudo para reemplazar el aceite de *palmarosa* (de *Cymbopogon martinii,* véase p. 270).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado o arenoso soleado, temperatura mínima 15-18 ºC. Propagar por semillas sembradas en compost arenoso en primavera.
RECOLECCIÓN La planta completa, o las hojas y flores por separado, se destilan para obtener aceite.

AESCULUS Castaño de Indias
(Hipocastanáceas)

Las ramas tienen marcas en forma de herradura; los frutos se usan como forraje y para tratar la tos de caballos o ganado. También tiene usos medicinales y cosméticos. Para información acerca de las castañas comestibles, véase la especie *Castanea*, p. 256.

A. hippocastanum (castaño de Indias) p. 75

PARTES UTILIZADAS Corteza, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente, que reduce la fiebre, la permeabilidad de los vasos capilares y los edemas locales. Es diurética y antiinflamatoria. El constituyente principal es la aescina, una mezcla compleja de saponinas, que tienen un poderoso efecto antiinflamatorio.
USOS DE LAS HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias del sistema venoso, incluyendo endurecimiento de las arterias, infarto, ataques al corazón, insuficiencia circulatoria, varices, flebitis, sabañones, hemorroides e hinchazones después de traumas severos; se inyecta para curar articulaciones hinchadas y fracturas.
COMERCIALES Usado en cosmética y productos capilares. Los frutos se trituran como forraje.
VARIANTE
A. h. **'Baumannii'**, sin. *A. h.* 'Flore Pleno', p. 75

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo fértil y bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas sembradas en otoño, salvo *A. h.* 'Baumannii', que es estéril y sólo puede propagarse por injertos en patrones de la especie. La germinación y el desarrollo son rápidos.
RECOLECCIÓN En otoño se recoge la corteza y las semillas maduras para usar en extractos líquidos y decocciones. Las semillas se trituran y se asan antes del uso. Como el ingrediente activo, la aescina, es difícil de absorber en su estado natural, los frutos del castaño de Indias se manipulan para mejorar su absorción.
ADVERTENCIA Su consumo es dañino.

AFROMOMUM
(Zingiberáceas)

Este género está compuesto por 50 especies de perennes rizomatosas, que crecen en África tropical. *Afromomum* es una especia relacionada con el genjibre y el cardamomo. Se conocía en la antigua Roma y también se utilizó en el medioevo para aromatizar cierto vino especiado y para reemplazar la pimienta. Se utilizan diversas especies, incluyendo *A. angustifolium*, que produce frutos de sabor agradable y semillas aromáticas. El más importante es *A. melegueta*, que era popular en el medioevo, comercializado por los portugueses y que en la actualidad se cultiva como perenne y para el comercio de especias.

A. melegueta

Perenne no resistente de 1-2,5 m de altura, de tallos similares a juncias y hojas estrechas elípticas. Unas flores solitarias, malvas, similares a orquídeas, con una mancha amarilla en el cáliz, aparecen sobre tallos cortos. Los frutos escarlatas en forma de pera de 6-10 cm de largo contienen 60-100 semillas marrones envueltas en pulpa. Crece en la naturaleza en África tropical occidental.

PARTES UTILIZADAS Raíces, semillas.
CARACTERÍSTICAS Estimulante picante beneficioso para la digestión y que alivia espasmos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas sirven como condimento y sazonador.
MEDICINALES Uso interno: muy variado en África occidental, e incluye lactaciones excesivas, menstruaciones dolorosas, hemorragia posparto, infertilidad (decocción de las raíces) y afrodisíacas (semillas); en Nigeria, combinado con *Rauvolfia serpentina* (véase p. 339), para dolencias mentales; con *Momordica charantia* (véase p. 312) para el cólera (semillas).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente, suelo bien drenado en sombra parcial, temperatura mínima 15-18 ºC. Propagar por división de rizomas cuando comienza el desarrollo nuevo.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen a medida que maduran y las semillas se separan de la pulpa y se secan. Las raíces se recogen todo el año.

AGASTACHE Hisopo gigante
(Labiadas/ Lamiáceas)

Alrededor del año 1870, los apicultores de América del Norte tenían extensas plantaciones de *A. foeniculum*, con el que producían una miel excelente con un ligero sabor anisado. Los americanos nativos hacían té y lo usaban como edulcorante. Alrededor del año 500 d.C., los chinos registraron *A. rugosa* como hierba medicinal por primera vez.

A. foeniculum, sin. *A. anethiodora* p. 75

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de sabor agradable, que aumenta la sudoración y alivia la congestión bronquial.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas de sabor anisado se pueden añadir a ensaladas.
MEDICINALES Uso interior: para la tos en la medicina tradicional de diversas tribus norteamericanas.



VARIANTE
A. f. **'Alabaster'**, p. 75

A. rugosa, sin. *Lophanthus rugosus*, *Cedronella japonica*

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos (las partes aéreas se conocen como *huo xiang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antibacteriana estimulante del sistema digestivo, que alivia los espasmos y ayuda a rebajar la fiebre aumentando la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas o secas proporcionan un sazonador mentolado para carnes y ensaladas, también son agradables en infusión.
MEDICINALES Uso interno: en la medicina tradicional china, para mejorar el apetito y aliviar la dispepsia, las náuseas y el vómito; también para los resfriados con escalofríos. No es apta para resfriados febriles. Reemplazable por *Pogostemon cablin* (véase p. 332).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. *A. foeniculum* tolera suelos más pobres y condiciones más secas que *A. rugosa*. Propagar por semillas sembradas a cubierto en primavera y verano; por división en primavera; por esquejes de leña tierna en verano.
RECOLECCIÓN Las hojas (*A. rugosa*, *A. foeniculum*) se recogen en primavera y las flores en verano; se usa fresco para aromatizar y seco en infusiones. Las hojas y los tallos (*A. rugosa*) se cortan antes de la floración y se secan con fines medicinales.

AGATHOSMA
(Rutáceas)

Buchu, palabra africana que significa «talco», es empleado como nombre común para varias especies de *Agasthoma*, recogidas con este fin y otros medicinales e industriales. *A. betulina* (sin. *Barosma betulina*), aunque es un poco más pequeña, tiene un aspecto similar a *A. crenulata* y se usa de la misma manera. La investigación ha demostrado que los buchus contienen una sustancia que bloquea la luz ultravioleta y podría aplicarse en preparados para la piel.

A. crenulata, sin. *A. serratifolia*, *Diosma crenulata* p. 75

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática que limpia y estimula el sistema urinario y aumenta la sudoración. El ingrediente activo es el diosfenol, un antiséptico y diurético poderoso.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Utilizado con *Artemisia afra* para perfumar coñac y vino en diversas partes de África.
MEDICINALES Uso interno: infecciones de las vías urinarias (en especial la prostatitis y la cistitis), problemas digestivos, gota, reumatismo, toses y resfriados; se suele combinar con *Althaea officinalis* (véase p. 236). Uso externo: en la medicina tradicional africana como polvo para alejar insectos y en una loción avinagrada para morados y torceduras.
COMERCIALES Las hojas sirven para intensificar el aroma del casis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado ácido a pleno sol, temperatura mínima 5 ºC. Propagar por esquejes semimaduros a finales de verano, en arena. Podar severamente en primavera para controlar el tamaño y eliminar las ramas que sobresalen para estimular el desarrollo arbustivo.
RECOLECCIÓN Recoger las hojas cuando la planta florece y fruta; secar para su uso en infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas.

AGAVE Ágave
(Agaváceas)

En las regiones tropicales secas, los ágaves son utilizados con distintos fines. Se suelen plantar hileras de *A. americana* como barrera eficaz para el ganado y también para recuperar tierras áridas. *A. americana* y *A. sisalana* (sisal) tienen importancia como plantas para extraer fibras y también son una fuente de ecoginina, un componente de remedios esteroides. Los usos del ágave fueron desarrollados por la German East Africa Company, que llevó a cabo la investigación cuando las plantas fueron importadas de América Central a Tanganica (actualmente parte de Tanzania) en 1893.

A. americana (pita) p. 76

PARTES UTILIZADAS Planta completa, raíces, hojas, savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba cicatrizante, antiinflamatoria y diurética, con ingredientes hormonales e insecticidas. Actúa sobre todo en el sistema digestivo y reduce la fiebre aumentando la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El meollo dulce y tierno de la planta se cocina y consume como hortaliza. En México se fermenta la savia para fabricar bebidas alcohólicas: el pulque y el vino mescal.
MEDICINALES Uso interno: indigestiones, flatulencia, estreñimiento, ictericia y disentería. Uso externo: quemaduras y heridas leves. La savia fresca puede provocar dermatitis o irritación de la piel. El concentrado de las hojas descartadas proporciona elementos para medicamentos esteroides.
COMERCIALES Las raíces sirven para fabricar jabón y las fibras bastas se convierten en cuerdas, hilos y tapices.
VARIANTE
A. a. **'Variegata'**, p. 76

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado a pleno sol, temperatura mínima 5 ºC. Propagar por semillas sembradas en primavera a 21 ºC de temperatura; por acodos, retirados de la planta madre en primavera o verano y secados durante algunos días antes de plantar en tiestos. Expuesta a ataques de cocos o cocos de la raíz. Regada en exceso durante temperaturas frías invernales, la planta puede pudrirse. *A. a.* 'Variegata' no se reproduce de manera legítima a partir de las semillas.
RECOLECCIÓN Las partes se recogen y procesan cuando es necesario. Las hojas y raíces pueden emplearse secas o frescas; secadas se conservan bien.
ADVERTENCIA Alérgeno cutáneo.

AGLAIA
(Mediáceas)

Se sabe poco acerca de este género amplio de árboles y arbustos tropicales. *A. edulis* produce frutos grandes y suculentos, que se consumen en las Fiji y otras islas vecinas. *A. argentea* se emplea en Indonesia para las enfermedades febriles y en preparados como tratamiento de la lepra; *A. odorata* también tiene un uso medicinal, pero es sobre todo una planta perfumada.

A. odorata p. 76

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática tonificadora que reduce la fiebre. Las flores secas conservan el perfume casi indefinidamente.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Para aromatizar el té (en China), en la fabricación de inciensos y popurrís.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles y convulsivas y problemas de la menopausia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo rico y bien drenado, muy húmedo y cálido, al sol o en sombra parcial, temperatura mínima 15-18 ºC. Propagar por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Recoger las hojas durante la estación de desarrollo, utilizar frescas o secas en decocciones (a veces junto a las raíces). Recoger las flores cuando se abren, secar para hacer infusiones u objetos perfumados. Las partes secas se renuevan anualmente para un uso medicinal.

AGRIMONIA Agrimonia
(Rosáceas)

En una época, la agrimonia fue importante como hierba para curar heridas. Es un ingrediente del *eau d'arquebusade*, una loción de hierbas francesa que en la actualidad se emplea para diversas dolencias, pero que solía servir para curar heridas provocadas por arcabuces: un rifle de cañón largo del siglo XV. *A. pilosa*, una planta relacionada, sirve para estimular la coagulación gracias al alto contenido en vitamina K y es ampliamente utilizada para controlar hemorragias. Se suele combinar con *Bletilla striata* (véase p. 249) y *Sanguisorba officinalis* (véase p. 348) en tabletas para controlar hemorragias internas. Esta combinación también ha resultado benéfica para aliviar los síntomas de la silicosis, una enfermedad pulmonar severa.

A. eupatoria (agrimonia) p. 76

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, ligeramente astringente, tonificante y diurética; controla las hemorragias, mejora la función del hígado y la vesícula y tiene efectos antiinflamatorios.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: colitis, dispepsia, alergias alimenticias, diarreas, cálculos biliares, cirrosis, inflamación del apéndice, incontinencia urinaria, cistitis y reumatismo. No debe administrarse a pacientes con estreñimiento relacionado con el estrés. Uso externo: para anginas, conjuntivitis, hemorroides, lesiones menores y condiciones crónicas cutáneas.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por Cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado: tolera condiciones secas y alcalinas. Propagar por semillas sembradas en primavera.
RECOLECCIÓN Cortar las plantas mientras florecen, evitando las espigas florales que han comenzado a desarrollar cardas espinosas; secar para usar en infusiones, extractos líquidos, píldoras y tinturas.

AGROPYRON
A. repens. Véase *Elymus repens.*

AILANTHUS Ailanto
(Simarubáceas)

A. altissima contiene cassinoides, similares a los que contiene *Quassia amara*. Investigaciones recientes han demostrado que éstas tienen efectos contra la malaria y el neoplasma.

A. altissima, sin. *A. glandulosa* (ailanto) p. 76

PARTES UTILIZADAS Corteza (chun pi).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga nauseabunda, que reduce la fiebre, antiespasmódica y reduce las palpitaciones. Provoca vómitos con facilidad.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interior: contra la malaria, asma, palpitaciones, diarreas, disentería, hemorroides, menstruación excesiva y tenias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo fértil bien drenado al sol o sombra parcial. Propagar por semillas sembradas en otoño (puede tardar en germinar); por chupones o esquejes de raíz en invierno. En primavera, podar severamente para estimular la producción de hojas muy grandes. Tolera la contaminación urbana. En algunas partes de Australia, sujeta a controles legales como maleza.
RECOLECCIÓN Retirar corteza en primavera, secar y usar en decocciones y tinturas.

AJUGA Búgula
(Labiadas/Lamiáceas)

A. reptans figura como ingrediente de la «Traumatick Decoction» en el *London Dispensatory* de 1694 y se tomaba después de ciertas lesiones. Se la consideraba útil para heridas y resacas.
Era favoria de Nicolas Culpeper quien escribió en *"The English Physician Enlarged"* (1653): «Si sus virtudes hacen que se enamore de ella, tenga un jarabe para que esté en su interior y un ungüento para usarlo externamente».
Otras búgulas tienen usos medicinales: *A. australis*, oriunda de Australia, es principalmente una hierba para heridas, aunque también sirve para tratar forúnculos y úlceras; en África se emplea *A. remota* para tratar la presión alta y contiene compuestos útiles para el tratamiento del cáncer y como insecticida; *A. iva*, oriunda del Mediterráneo, es eficaz contra la malaria.

A. chamaepitys p. 77

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante diurética que actúa principalmente sobre el sistema urinario y el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interior: gota, reumatismo y problemas menstruales.

A. reptans (búgula) p. 77



PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba suave calmante y astringente con un ligero efecto laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso exterior: en hematomas, heridas y tumores.
VARIANTES
A. r. **'Atropurpurea'** sin
A. r. 'Purpurea', p. 77
A. r. **'Burgundy Glow'**, p. 77
A. r. **'Variegata'**, p. 77

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*A. reptans* y cultivares). Por cultivo (*A. chamaepitys*). Resistente. *A. chamaepitys* prospera en suelos pobres a pleno sol. *A. reptans* requiere suelos húmedos soleados o parcialmente sombreados. Propagar por semillas en otoño o primavera (*A. chamaepitys* y *A. reptans*); por división en cualquier momento en condiciones húmedas y sombreadas (*A. reptans*). La germinación puede ser irregular. Los cultivares de *A. reptans* no resultan legítimos a partir de semillas.
RECOLECCIÓN Las hojas (*A. chamaepitys*) se recogen en verano y se secan para infusiones y extractos líquidos. Las plantas (*A. reptans*) se cortan en verano, y suelen emplearse frescas, en ungüentos y aceites medicinales.

AKEBIA
(Lardizabaláceas)

Las especies de *A. trifoliata* y *A. quinata*, estrechamente relacionadas, se diferencian sobre todo por tener tres y cinco folíolos respectivamente y *A. quinata*, frutos púrpura oscuro. En la medicina china tradicional se usan indistintamente.

A. trifoliata p. 78

PARTES UTILIZADAS Tallos (*mu tong*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante y amarga que controla las infecciones bacterianas y de hongos, y estimula el sistema circulatorio y urinario y los órganos femeninos. Gracias al elevado contenido de sales de potasio es un diurético poderoso.
USOS DE LAS HIERBAS
MEDICINALES Uso interno: en infecciones de las vías urinarias, artritis reumatoide, falta de menstruación y lactancia insuficiente. Los chinos tienen un sistema tradicional para estimular la lactancia que consiste en un cocido de *mu tong* y jarretes de cerdo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas sembradas en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano; por acodo en invierno. El movimiento las afecta.
RECOLECCIÓN Los tallos se cortan en otoño y se secan para usar en decocciones y polvos.

ALBIZIA
(Leguminosas/Mimosáceas)

La primera mención de *A. julibrissin* aparece en la medicina china en *Omissions from the Materia Medica* (Dinastía Tang hacia 700 d.C. En India y Sri Lanka se usa exteriormente la corteza de *A. odoratissima*, que tiene flores blancas perfumadas y está relacionada con la anterior, para la lepra y las úlceras.

A. julibrissin (acacia de Constantinopla) p. 78

PARTES UTILIZADAS Corteza, flores (*he huan*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que también es diurética y analgésica, con efectos estimulantes sobre la circulación, el útero y el apetito (corteza); las flores son tranquilizantes y alivian la indigestión.
Usos de las hierbas
MEDICINALES Uso interno: insomnio e irritabilidad (corteza, flores), forúnculos y carbúnculos (corteza), falta de aliento y mala memoria (flores). Uso externo: heridas, hinchazones y abscesos pulmonares (corteza).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelos bien drenados conservadores de la humedad a pleno sol. Tolera suelos pobres, alcalinos y salinos, sequías y ubicaciones ventosas. Propagar por semillas en otoño, remojadas durante 12 horas; por esquejes semimaduros en verano; por esquejes de raíz en primavera. El tamaño y la forma son controlables si se poda el desarrollo del año anterior dejando 5-6 brotes en primavera. Las plantas pueden sufrir ataques de insectos de escama, larvas de la familia de las *Pyralidae* nemátodos. En EE. UU. el tronco puede morir a causa de la enfermedad marchitante vascular; las raíces producen chupones. Los ejemplares jóvenes son plantas de follaje atractivas y pueden tratarse como anuales con ese fin. Los ejemplares maduros son más resistentes y floridos en suelos relativamente pobres y en regiones de veranos cálidos prolongados.
RECOLECCIÓN La corteza se recoge en primavera o a finales de verano y las flores, cuando se abren; ambas se secan para hacer decocciones.

ALCEA Malvarrosa
(Malváceas)

La malvarrosa está estrechamente relacionada con el malvavisco (*Althaea officinalis*, véase p. 236) y en una época se la clasificaba dentro del mismo género. Ambas tienen características similares, pero en gran parte, *Alcea rosea* ha sido reemplazada por su pariente más eficaz.

A. rosea (malvarrosa) p. 78

PARTES UTILIZADAS Flores
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante que alivia la irritación y los dolores y tiene efectos diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: gastritis, tos y cistitis. Uso externo: en forma de gárgaras para anginas. Se suele combinar con *Inula helenium*, véase p. 296), *Tussilago farfara* (véase p. 365) o esps. *Thymus* (véase p. 362) en jarabes para la tos.
VARIANTES
A. r. **'Chater's Double'**, p. 78
A. r. **'Nigra'**, p. 78

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas sembradas *in situ* en primavera o finales de verano. Las royas pueden marchitar el follaje y matar la planta. Las hojas pueden sufrir daños por insectos y orugas.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen cuanso se abren; se secan para usar en infusiones y jarabes.

ALCHEMILLA Alquimilia
(Rosáceas)

A. xanthoclora es una hierba reputada para dolencias femeninas. Desde un punto de vista histórico, como hierba medicinal es más importante que *A. alpina*; sin embargo, parece que esta última es más eficaz. Hay muchos jardines de hierbas en los que aparece *A. mollis*, pero ésta no tiene un uso medicinal. *Alchemilla* significa «pequeña cosa mágica»: por la manera en que las hojas conservan el agua se consideraba mágica.

A. alpina p. 79

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente y antiinflamatoria, que controla hemorragias y flujos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, menopáusicos y de posparto, y diarrea. Uso externo: como enjuague bucal después de una extracción dental, como ducha para flujos vaginales o como loción cutánea para llagas o heridas leves. También se emplea en veterinaria para curar diarreas.

A. xanthoclora, sin. *A. vulgaris* (pie de león) p. 79

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que controla hemorragias y flujos.
USOS DE LAS HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruaciones excesivas o irregulares, problemas menopáusicos y diarreas. Uso externo: para flujos vaginales y picazón de la vulva.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en semisombra. *A. xanthoclora* rechaza la cal. Propagar por semillas a principios de primavera; por división en otoño o primavera. La mayoría de las alquimilias se cruzan y autogerminan con facilidad.
RECOLECCIÓN Cuando las flores comienzan a abrirse, cortar plantas completas (*A. xanthoclora*). Cortar las hojas (*A. alpina*) después de la floración, cuando el follaje está bastante seco. Todas las partes se secan para hacer infusiones y extractos líquidos.

ALETRIS
(Liláceas/Melantiáceas)

Este género, nativo de América del Norte y Asia del Este, consiste en diez especies de perennes rizomatosas de raíces fibrosas. *A. farinosa* es un planta interesante para un parterre de turba, pero es raro verla cultivada. Su uso pasó de las tribus nativas de América del Norte, en especial los Catawba, a los

colonos. Los primeros solían consumirlo como infusión para tratar la disentería. Aparece como tónico en la *U.S Pharmacopoeia* (1831-1926).

A. farinosa

Perenne pequeña, resistente hasta los –5 ºC, A 30-90 cm, extensión 15 cm, de hojas lanceoladas nervudas de hasta 20 cm de largo, verde amarillento pálido y dispuestas en una roseta basal. Durante el verano aparecen espigas de flores tubulares blancas de superficie farinácea. Crece desde el sudeste de EE. UU. hasta México en suelos ácidos o arenosos.

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, tónica, de sabor jabonoso, que alivia espasmos, especialmente en los órganos femeninos digestivos y de la pelvis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dispepsias flatulentas, cólicas nerviosas, anorexia, úteros prolapsados y problemas menstruales. Los rizomas siempre se emplean secos; si son frescos pueden provocar diarreas, cólicos y mareos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Recogida en la naturaleza. Resistente a las heladas. Suelo bien drenado turboso o arenoso soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen a finales de verano después de la floración y secados, para su uso en elixires, extractos líquidos y polvos.

ALISMA
(Alismatáceas)

El uso en la medicina china de *Alisma plantago-aquatica* Tiene una larga historia; se menciona en textos que se remontan h. 200 d.C. La flor empleada en China probablemente es *A. p.* var. *orientale,* más pequeña y de flores blancas.

A. plantago-aquatica (llantén de agua) p. 79

PARTES UTILIZADAS Raíces (*ze xie*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce refrescante que reduce la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades del riñón y cardiovasculares, retención de fluidos y diarreas agudas. En la medicina china tradicional se usaba para la debilidad renal, que se manifiesta como sordera, tinnitus y mareos. Se cree que estimula los genitales femeninos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Aguas poco profundas de hasta 25 cm en lugar abierto y soleado. Propagar por semillas a finales de verano; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Las raíces se cosechan antes de la floración y se secan para decocciones.

ALKANNA Buglosa
(Boragináceas)

Diversas buglosas se usan como colorantes; proporcionan tonalidades rojas, rosadas y color carne a productos que contienen grasas, aceite, cera o alcohol. Aunque son principalmente plantas para tintes, contienen compuestos con aplicaciones medicinales. En común con muchos miembros de la familia de Boragináceas, algunas contienen un alcaloide de pirrolicidina que daña el hígado, lo que desaconseja su uso interno.

A. tinctoria (lengua de buey) p. 79

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente antibacteriana que estimula la cicatrización y alivia la picazón.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: en úlceras varicosas e indolentes, úlceras por decúbito y urticarias.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Usado como colorante rojo para madera, alimentos, productos farmacéuticos y cosméticos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por Cultivo. Resistente a las heladas. Suelo seco bien drenado parcialmente sombreado. *A. tinctoria* prospera en suelos alcalinos y arenosos. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para fabricar polvos, o se maceran frescas en aceite o grasa.

ALLIARIA Aliaria
(Crucíferas)

Se decía que *A. petiolata* poseía muchas características medicinales valiosas. Su sabor picante es el resultado de los aceites volátiles y un glicósido (sinigrina) que es similar al hallado en otros miembros de la familia de las coles (Crucíferas), como *Brassica juncea* (véase p. 250), *B. nigra* (véase p. 250) y *Sinapis alba* (véase p. 353).



A. petiolata, sin. *A. officinalis, Sisymbrium alliaria* (aliaria) p. 79

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante estimulante que cura infecciones, estimula la curación y es expectorante y antiinflamatoria.
USOS DE LAS HIERBAS
CULINARIOS Las hojas jóvenes añaden un ligero sabor a ajo a ensaladas y salsas.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma y eczemas. Uso externo: heridas leves y problemas cutáneos de curación lenta, neuralgias, reumatismo y gota.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo húmedo soleado o sombreado. Propagar por semillas en primavera cuando las plantas están a punto de florecer. *A. petiolata* autogermina con facilidad.
RECOLECCIÓN Las hojas y los tallos se cortan antes de florecer para consumirlos frescos en forma de zumo y frescos o secos como infusión o cataplasma.

ALLIUM Cebolla
(Liliáceas)

Las cebollas forman un grupo característico, a veces clasificado como una familia separada: las Alliáceas. El ajo (*A. sativum*) es una de las hierbas más antiguas consumidas por el hombre; lo usaban los babilónicos (h. 3000 a.C.), se halló en la tumba de Tutanjamón (h.1370-1352 a.C.) y se consumía en grandes cantidades en la Grecia y Roma antiguas. El olor persistente del ajo siempre causó ambivalencias, como en la leyenda musulmana que dice que cuando Satanás abandonó el Jardín del Edén después de La Caída, el ajo surgió de su pisada izquierda y la cebolla de la derecha. Hay muchas supersticiones relativas al ajo: aleja los vampiros, provoca que los topos salten fuera del suelo y, masticado, evita que los contrarios se adelanten en una carrera. *A. sativum* aparece por primera vez en la medicina china tradicional h. 500 d.C. En la medicina ayurvédica se conoce como *rashona,* «que le falta un sabor», referido a la ausencia de acritud, mientras que posee los otros cinco sabores (raíz picante, hoja amarga, tallo astringente, extremo del tallo salado y semillas dulces). El aroma característico de las cebollas está causado por los compuestos sulfúricos, que tienen efectos benéficos sobre el sistema circulatorio, digestivo y respiratorio. El ajo es la más picante de todas las cebollas y la de mayor valor terapéutico. *A. cepa* se suele subdividir en tres grupos principales: el grupo Cepa (cebolla común), que tienen bulbos únicos grandes; el grupo Proliferum (*A. c.* var. *proliferum),* que produce una inflorescencia compuesta sobre todo por bulbilos, y el grupo Aggregatum, que en una época se clasificó como una especie separada, *A. ascalonicum*, que forma racimos de pequeños bulbos. *A. fistulosum* es muy utilizado en la cocina china y es la cebolla más común cultivada en el sudeste asiático. El primero que describió los usos medicinales fue el *Canon of Herbs* de Shen Nong, h. 25-200 d.C. La medicina china hace un uso menor de *A. tuberosum*; fue mencionado h. 500 d.C. en *Ben Jing Ji Zhu* por Tao Hong Jin. *A. chinense* es similar a *A. schoenoprasum*, pero tiene tallos triangulares o pentagonales de un verde más brillante; se emplea sobre todo para embutir. La más conocida de las diversas variedades de *A. ampeloprasum* es *A. a.* var. *kurrat.*

Esta variedad de Oriente Próximo es más pequeña, tiene hojas más estrechas y bulbos más desarrollados y se usa igual que el cebollino. Las «cebollas cóctel» se producen para embutir a partir de otra variedad, cultivada en Europa central e Italia.

A. ampeloprasum var. *ampeloprasum* (ajo de las viñas)

p. 80

PARTES UTILIZADAS Bulbos.
CARACTERÍSTICAS Similares a las del ajo y la cebolla.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sabor intermedio entre el ajo y la cebolla, pero más suave.

A. cepa (cebolla)

p. 80

PARTES UTILIZADAS Bulbo, zumo fresco.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante que protege frente a las infecciones, es antiespasmódica y reduce la presión sanguínea, la coagulación y el nivel de azúcar en sangre. Es expectorante y diurética.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Cocidas o crudas, las cebollas son hortalizas indispensables, y dan sabor a la mayoría de los platos de carne y verduras. También se consumen crudas o embutidas con pan y queso. *A. c.* 'Sweet Sandwich' es ideal cruda, mientras que *A. c.* 'Noordhollandse Bloedrode' es apetitosa en ensaladas. Las cebollas miniatura producidas por *A. c.* var. *proliferum* se consumen frescas o cocidas, igual que las escalonias.
MEDICINALES Uso interno: para infecciones bronquiales y gástricas (extracto líquido de los bulbos). Uso externo: para acné y forúnculos.
VARIANTES
***A. c.* 'Ailsa Craig'**, p. 80.
***A. c.* 'Noordhollandse Bloedrode'**, p. 80.
***A. c.* 'Sweet Sandwich'**, p. 80.
***A. c.* *var.* proliferum**, p. 80.

A. fistulosum (escalonia)

p. 80

PARTES UTILIZADAS Planta completa, bulbo (*cong bai*), raíces (*cong xu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, tónica, antibiótica, que estimula la digestión, baja la fiebre al aumentar la sudoración y reduce el nivel de colesterol en sangre. También es diurética, antiinflamatoria y expectorante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Muy usada en la cocina china y la occidental, tanto cruda como cocida.
MEDICINALES Uso interno: en la medicina china tradicional, como decocción de la planta fresca para las primeras fases del resfriado común y para el catarro posterior a infecciones de las vías respiratorias. Consideradas especialmente adecuadas para las dolencias y lesiones provocadas por el frío extremo (como la congelación) y contra la energía *yang* baja.
VARIANTE
***A. f.* 'White Lisbon'**, p. 80.

A. sativum, sin. *A. controversum* (ajo)

p. 80.

PARTES UTILIZADAS Bulbos (*da suan*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante calorífera que evita o cura infecciones bacterianas, baja la fiebre aumentando la sudoración, reduce la presión sanguínea, el colesterol y el nivel de azúcar en sangre; es expectorante. La medicina ayurvédica la considera rejuvenecedora, desintoxicante y afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El ajo aumenta el sabor de la mayoría de carnes, mariscos y muchos verduras. Es un ingrediente esencial de platos regionales en muchas partes del mundo, en especial el sur de Europa, Oriente Próximo, Extremo Oriente, Caribe, México y América del Sur. El ajo crudo predomina en salsas como el *allioli* (España y sur de Francia) y *skordalia* (Grecia) y se añade como condimento a la mantequilla, aceite, vinagre y sal.
MEDICINALES Uso interno: previene infecciones y cura resfriados, gripe, bronquitis, tos convulsa, gastroenteritis y disentería. Uso externo: problemas cutáneos, en especial acné e infecciones por hongos. Además de estos usos tradicionales, hace poco que se ha descubierto que el ajo reduce el metabolismo de la glucosa en las diabetes, retrasa el desarrollo de la arterioesclerosis y reduce el riesgo de infartos ulteriores en pacientes que han sufrido un infarto del miocardio. Se consume crudo (aplastado o como zumo), como jarabe o tintura, o en cápsulas.

A. schoenoprasum, sin. *A. sibiricum* (cebollino)

PARTES UTILIZADAS Hojas, bulbos, flores.
CARACTERÍSTICAS Tiene efectos similares a los otros Allium, pero es más suave y escasamente utilizado en medicina.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El cebollino es especialmente bueno con huevos y patatas. Las hojas y los bulbos sirven para aderezar sopas y ensaladas y en quesos suaves, tortillas y salsas, como la *remoulade* y la *ravigote.* Las flores también tienen un ligero aroma a cebolla, y se esparcen en ensaladas.
VARIANTE
***A. s.* 'Forescate'**, p. 80.

A. scorodoprasum (rocambola)

p. 81

PARTES UTILIZADAS Hojas, bulbos.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante parecida al ajo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sirve para aderezar ensaladas, sopas y fritos.

A. tricoccum

Perenne, resistente hasta los –15 °C, altura 15-45 cm, extensión 10-30 cm, de bulbos delgados parecidos a cebollas y umbelas de tallos largos con flores blancas. Las hojas son elípticas de 20-24 cm de largo; aparecen en primavera y se marchitan antes de que aparezcan las flores. Nativa del este de América del Norte.

PARTES UTILIZADAS Hojas, bulbos.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante de características similares a *A. sativum*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Tradicionalmente, los bulbos se asaban en las brasas o se secaban para reducir la acidez. Hoy sirven para aderezar ensaladas y platos picantes.
MEDICINALES Uso interior: como tónico primaveral en la medicina nativa de América del Norte y para curar resfriados, anginas y lombrices en los niños. Uso exterior: dolor de oído.

A. tuberosum

p. 81

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, pimpollos, semillas (*jiu zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba antiemética que mejora la función renal. Tiene un sabor suave a ajo-cebolla.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se añaden las hojas y los pimpollos picados a ensaladas, quesos suaves y fritos. Una cocción prolongada destruye el sabor. En la cocina china se usan las hojas blanqueadas con arroz y cerdo.
MEDICINALES Uso interno: incontinencia urinaria, debilidad del riñón y la vejiga, enfriamiento del estómago con vómito (semillas). Uso externo: junto a *Gardenia augusta* (véase p. 286) como cataplasma para lesiones de la rodilla.

A. ursinum (ajo de oso)

PARTES UTILIZADAS Planta florida completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante de aroma intenso.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se usan según el gusto en ensaladas, emparedados y platos picantes.
MEDICINALES Uso interior: presión sanguínea elevada y endurecimiento de las arterias (hierba fresca, hojas).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*A. cepa* var. *proliferum*, *A. schoenoprasum* y cultivares). Por Cultivo (*A. ampeloprasum* var. *ampeloprasum*, *A. cepa* y cultivares, *A. fistulosum* y cultivares, *A. sativum*). Natural (*A. scorodoprasum*, *A. tricoccum*, *A. ursinum*). Resistente (salvo *A. ampeloprasum* var. *ampeloprasum:* resistente a las heladas). Suelo rico bien drenado a pleno sol. *A. schoenoprasum* tolera condiciones más húmedas y suelos más pesados que la mayoría de los Allium.
A. scorodoprasum prospera en suelos pobres y secos. *A. tricoccum* y *A. ursinum* prefieren suelos húmedos sombreados. Propagar por semillas en primavera; por bulbilos plantados en otoño o primavera (*A. ampeloprasum* var. *ampeloprasum*). Por semillas en otoño o primavera o por bulbos pequeños, plantados en primavera (*A. cepa*). El sembrado y plantado de los cultivares de *A. cepa* varía mucho de un clima a otro. Por semillas sembradas sucesivamente en primavera para un uso veraniego, y en verano para un uso otoñal o primaveral (*A. fistulosum*). Por bulbos o dientes individuales plantados en otoño o invierno (*A. sativum*). Por semillas en primavera; por división en otoño o primavera (*A. schoenoprasum*, *A. tuberosum*). Por bulbilos o dientes, plantados en otoño o a principios de primavera (*A. scorodoprasum*). Por semillas en primavera; por bulbos plantados durante la inactividad (*A. tricoccum*, *A. ursinum*). Podar *A. schoenoprasum* a ras del suelo después de la floración para producir hojas frescas. En algunos países es común la mosca de la cebolla en suelos livianos; el mildíu de pelusilla prevalece en

clima húmedo; la podredumbre puede afectar a los bulbos en desarrollo y los almacenados. A veces se recomiendan las cebollas, el ajo y el cebollino como plantas acompañantes para ahuyentar las plagas, malezas y enfermedades, aunque se supone que ambas tienen efectos negativos sobre las legumbres.
RECOLECCIÓN *A. ampeloprasum* var. *ampeloprasum*, *A. cepa* y *A. sativum* se cosechan a finales de verano o principios de otoño. *A. cepa* y *A. sativum* se dejan secar al sol antes de almacenar a 3-5 °C. *A. fistulosum* se retira cuando los tallos tienen el grosor de un lápiz y se consume fresca. *A. schoenoprasum* se corta según necesidad durante la estación de desarrollo. Es mejor consumida fresca. *A. tricoccum*, *A. tuberosum* y *A. ursinum* se recogen según necesidad y se consumen frescas. En China se blanquea *A. tuberosum* en cazos de arcilla o «tiendas» de paja, para obtener hojas tiernas que se comen crudas en trozos del largo de un dedo.

ALNUS Aliso
(Betuláceas)

Varios alisos diferentes se cultivan por su madera, para tintes y con fines medicinales. Entre éstos está *A. serrulata*, oriundo del este de América del Norte, *A. rubra*, una especie del oeste de América del Norte, y *A. rugosa*. Todos eran fuentes importantes de remedios astringentes para los pueblos nativos.

A. glutinosa, sin. *A. rotundifolia* (aliso) p. 81

PARTES UTILIZADAS Corteza, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica astringente que estimula la curación de tejidos dañados.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno y externo: reumatismo (corteza). Uso externo: garganta, boca, infecciones dentales y sarna (corteza); como cataplasma para inflamaciones reumáticas (hojas).
COMERCIALES Diversas partes, en especial la corteza, sirven como colorantes; producen tintes rojos y (con cobre) negros.
VARIANTE
A. g. **'Imperialis'**, p. 81.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, entre mojado y húmedo soleado o parcialmente sombreado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por chupones recogidos en otoño; por esquejes de leña dura a principios de invierno. Los árboles se pueden podar a ras del suelo para minimizar daños producidos por la recogida de corteza. *A. g.* 'Imperialis' no resulta legítimo a partir de semillas.
RECOLECCIÓN Se arranca la corteza de ramitas jóvenes y ramas de 2-3 años a tiras a lo largo cuando está fresca, y se seca para decocciones y polvos. Las hojas se recogen en verano y se usan frescas.

ALOE Áloe
(Liliáceas/ Aloeáceas)

A. vera ha sido identificado en pinturas murales del antiguo Egipto, donde se usaba para tratar catarros. También se usaba para embalsamar; el cuerpo de Jesús estaba envuelto en lino impregnado con mirra y áloe. Hay documentación griega antigua que se remonta al siglo IV a.C. El uso de *A. vera* en la medicina china es más tardío: la primera referencia es del siglo XI. Aparece en textos anglosajones y fue introducido en Europa en el siglo X. Hay diversos áloes con ingredientes similares a *A. vera* y se emplean del mismo modo. Éstos comprenden *A. ferox* (áloe) y *A. perryi*. «Áloe» o «Áloe amargo» es el nombre dado a una droga purgante compuesta de las hojas de diversas especies.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

A. vera, sin. *A. barbadensis*

PARTES UTILIZADAS Hojas (en ocasiones), savia (*lu hui*).
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga purgante que controla infecciones por hongos, es antiinflamatoria y estimula la curación. También destruye parásitos intestinales y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento crónico (especialmente después de una medicación ferruginosa), falta de apetito, problemas digestivos e irrigaciones colónicas. No se administra a embarazadas ni a pacientes con hemorroides o síntomas de irritación intestinal. Las hojas son un purgante poderoso y su dosificación requiere mucho cuidado. Uso externo: quemaduras, escaldaduras, quemaduras de sol, heridas, eczemas y para evitar el roído de las uñas. Para evitar constricciones provocadas por preparados laxantes, se suele combinar con *Foeniculum vulgare* (véase p. 283) o *Tamarindus indica* (véase p. 359).
COMERCIALES Usado en preparados cosméticos y farmacéuticos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo muy bien drenado, soleado, temperatura mínima 5 °C. Propagar por acodos en cualquier momento. Las plantas en tiestos pueden verse atacadas por cocos. Es raro que *A. vera* produzca semillas.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan según necesidad de plantas de 2-3 años. La savia se extrae de hojas cortadas y se usa fresca o evaporada, convertida en un producto sólido cristalino para la preparación de cremas, decocciones, lociones, píldoras y tinturas.

ALOYSIA
(Verbenáceas)

Las hojas secas de *A. triphylla* (hierba luisa) conservan su fragancia y son buenos ingredientes para popurrís. En una época el aceite de hierba luisa fue popular en perfumería, especialmente en la colonia cítrica *eau de verveine*, pero era caro. Su uso declinó aún más después de que se comprobara que podría sensibilizar la piel frente al sol y ha sido reemplazada en gran medida por especies de *Cymbopogon* (véase p. 270).

A. triphylla (hierba luisa) p. 82

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente aromática, rica en aceites volátiles, que actúa como sedante suave y alivia espasmos, en especial del sistema digestivo, y reduce la fiebre. El aceite esencial es insecticida y bactericida.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se usan en infusiones y para aderezar rellenos y ensaladas.
AROMÁTICOS Las hojas secas se usan en popurrís.
MEDICINALES Uso interno: resfriados febriles e indigestiones. En aromaterapia para problemas nerviosos y digestivos, y para el acné, forúnculos y quistes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo ligero bien drenado y soleado. Propagar por esquejes de púa en primavera a 18 °C; por esquejes de leña blanda en verano. Recortar tallos principales dejando 30 cm, y vástagos laterales dejando dos o tres brotes de la leña vieja a principios de verano. Las plantas cultivadas en el exterior en zonas frías pueden no mostrar indicios de desarrollo nuevo hasta principios de verano.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se usan principalmente frescas para extraer aceite o aderezar, o se secan para infusiones y popurrís.

ALPINIA
(Zingiberáceas)

A. officinarum tiene mucha importancia como hierba medicinal; ha sido utilizada en la medicina china y ayurvédica desde tiempos remotos (h.500 d.C. en China) y en Europa desde el medioevo. Además de *A. officinarum* y *A. galanga*, diversas especies sirven como aderezos y medicinas. *Yi zhi*, que proviene de *A. oxyphylla* oriunda de China meridional, es un digestivo calorífero y un tónico renal, usado en la medicina tradicional china para diarreas, incontinencia y enfriamientos estromacales.

A. galanga (galanga) p. 82

PARTES UTILIZADAS Rizomas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática amarga picante que estimula el sistema digestivo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El rizoma crudo es un ingrediente popular de muchos platos indonesios y malayos por su sabor parecido al jengibre. El aceite y los extractos sirven como aromatizadores, especialmente en licores, bebidas gaseosas y amargas.



A. officinarum

Perenne no resistente, altura 75-120 cm, extensión indefinida, de rizoma rojo marrón escamoso de hasta 2 cm de grosor; las hojas gruesas lanceoladas miden hasta 40 cm de largo, con panículas de flores blancas con estrías rojas, parecidas a orquídeas. Nativa de praderas y matorrales de China y Vietnam.
PARTES UTILIZADAS Rizomas (*gao liang*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y estimulante que actúa sobre todo en el sistema digestivo. También es calmante, reduce la fiebre y controla infecciones bacterianas y por hongos.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El rizoma crudo, el aceite y los extractos sirven de aderezo, al igual que *A. galanga*.
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos, gastritis crónica y úlceras gástricas, dolores epigástricos y reumáticos. Uso externo: infecciones cutáneas, cáncer de piel y enfermedades de las encías.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO No resistente. Suelo bien drenado, rico en humus en sombra parcial con humedad elevada. Temperatura mínima 15-18 ºC. Propagar por división de rizoma al inicio del desarrollo nuevo. Las arañas rojas pueden atacar las plantas a cubierto.
RECOLECCIÓN Los rizomas de 4-6 años de antigüedad se recogen al final de la estación de desarrollo y se usan frescos o secos en decocciones, extractos líquidos y tinturas, o se destilan para obtener aceite.

ALSTONIA
(Apocináceas)

El nombre comercial de la corteza de *A. scholaris* y de *A. constricta* (de Australia) es corteza de Alstonia. Ambas contienen alcaloides indole, aunque sus componentes exactos difieren. La africana relacionada *A. boonei* contiene alcaloides que actúan como antídoto al envenenamiento por *Strophanthus*. *A. scholaris* debe su nombre al hecho de que en una época la leña blanda se utilizaba para hacer pizarras para escribir, antes de la difusión del uso del papel.

A. scholaris p. 82

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente alterante que reduce la fiebre, alivia espasmos, estimula la lactación y expele lombrices intestinales. También estimula el útero y no es apta para embarazadas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria, diarrea crónica, disentería y parásitos intestinales.
COMERCIALES La madera liviana y blanda se usa para hacer máscaras y ataúdes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Recogida en la naturaleza. No resistente. Suelo entre húmedo y mojado al sol o sombra parcial, temperatura mínima 15-18 ºC. Propagar por esquejes de leña dura en arena húmeda a principios de primavera, a 21 ºC.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca y se seca para obtener extractos líquidos, tinturas, decocciones y polvos.

ALTHAEA
(Malváceas)

La primera vez que se registraron las propiedades curativas de *A. officinalis* fue en el siglo IX a.C.; se usaban mucho en la medicina griega. Están concentradas en las raíces. En una época las raíces en polvo sirvieron para confeccionar pastillas blandas para infecciones de la garganta y tos, antecedente de las «pastillas de altea», que ya no contienen extractos de la hierba. *Malva sylvestris* (véase p. 308) y *M. neglecta* tienen propiedades similares, pero son menos eficaces.

A. officinalis (malvavisco) p. 82

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce mucilaginosa que suaviza y ablanda los tejidos, tiene efectos expectorantes y controla la infección bacteriana.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: inflamaciones y ulceraciones del tubo digestivo, hernia hiática, bronquitis, catarro, asma, tos convulsa y cistitis (raíces); y para infecciones del sistema urinario, catarro, bronquitis, tos irritante y cistitis (hojas). Uso externo: forúnculos, abscesos, inflamaciones oculares y cutáneas, picaduras de insectos, astillas, lesiones menores, gingivitis, mastitis y gangrena. Se suele combinar con *Symphytum officinale* (véase p. 357) para problemas digestivos; con *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289), *Marrubium vulgare* (véase p. 308) o *Lobelia inflata* (véase p. 305) para dolencias bronquiales; y con *Ulmus rubra* para uso externo. Se suele dar raíces peladas a los niños como ayuda tradicional a la dentición.

A. rosea. Véase *Alcea rosea*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo entre húmedo y mojado soleado. Propagar por semillas maduras a finales de otoño; por división en otoño. La germinación es irregular.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan para infusiones, ungüentos y extractos líquidos. Las raíces se recogen en otoño, preferentemente de plantas de dos años, y se secan para confeccionar extractos líquidos, ungüentos y jarabes.

AMARANTHUS
(Amarantáceas)

Muchas especies de *Amaranthus* se consumen como hortalizas y hierbas para guisar; algunas especies tropicales americanas son importantes cultivos locales de granos. *A. hypochondriacus* es más conocida como hierba, pero sus hojas y semillas también son nutrientes con elevados niveles de proteínas (15 %). Las especies de usos medicinales similares incluyen *A. retroflexus*, oriunda de América tropical, actualmente naturalizada en EE. UU.; *A. polygamus*, una especie de la India de semillas supuestamente afrodisíacas, y *A. spinosus* de China, que sirve tanto de astringente como de febrífugo.

A. hypochondriacus, sin. *A. hybridus* subesp. *hypochondriacus* (amaranto) p. 82

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, refrescante y calmante que controla las hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se consumen como hortaliza. Las semillas se cosechan como grano.
MEDICINALES Uso interno: diarreas y menstruaciones excesivas. Uso externo: úlceras bucales y de la garganta, flujos vaginales, heridas y hemorragias nasales.
COMERCIALES El pigmento rojo sirve como colorante de alimentos y medicinas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo rico bien drenado soleado. El agua y la humedad abundante aumenta el color del follaje. Propagar por semillas en primavera a 15 ºC. Las plantas cultivadas a cubierto pueden ser atacadas por pulgones.
RECOLECCIÓN Se cortan las plantas completas cuando comienzan a florecer y se secan para infusiones y extractos líquidos. Las hojas se recogen según necesidad y se consumen frescas. las semillas se cosechan cuando están maduras.

AMMI
(Umbelíferas/Apiáceas)

Hace mucho tiempo que estas hierbas medicinales se emplean en Oriente Próximo; *A. visnaga* se menciona en los papiros de Ebers h.1550 a.C. Las semillas contienen un aceite graso que incluye khellin. La investigación acerca del khellin en los años cincuenta condujo a las fórmulas de muchos medicamentos patentados para controlar ataques de asma. *A. majus* es extensamente cultivada en India para tratar el vitíligo: el ingrediente activo es la psoralina, que estimula la producción de pigmentos en la piel expuesta a la luz ultravioleta. En diversas culturas tiene una larga trayectoria como anticonceptivo. Después del coito se toma una decocción de semillas molidas y parece que imposibilita la implantación del óvulo fertilizado en el útero. En Marruecos se conoce como *cure-dents du Prophète* y se usa para hacer gárgaras contra el dolor de muelas.

A. copticum. Véase *Trachyspermum ammi*.

A. majus (ameos) p. 82

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica diurética que afecta a la pigmentación cutánea.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: en preparados patentados para el vitíligo y la psoriasis. En exceso provoca náuseas, diarreas y dolores de cabeza.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

A. visnaga, sin. *Daucus visnaga* p. 83

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática que dilata los conductos bronquiales, las vías urinarias y los vasos sanguíneos sin afectar la presión sanguínea.

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, angina, arterioesclerosis coronaria y cálculos renales.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*A. majus*). Para cosechar (*A. visnaga*). Resistente (*A. majus*). Semirresistente (*A. visnaga*). Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se secan para obtener polvos, tinturas y extractos líquidos. Se extraen fracciones del aceite graso para medicamentos patentados.

AMOMUM Amomo
(Zingiberáceas)

Diversas especies de este género son conocidas como cardamomo, y tienen usos culinarios y medicinales, sobre todo para dolencias gastrointestinales. Tiene semillas aromáticas pero su sabor no es tan agradable como el del cardamomo legítimo (*Elettaria cardamomum*, véase p. 277). *A. xanthioides* fue mencionado por primera vez en medicina china durante la dinastía Ming (1368-1654). Contiene un aceite alcanforado volátil que incluye borneol, usado en infusiones y decocciones.

A. xanthioides (amomo)

Perenne no resistente rizomatosa de tallos tipo juncia de hasta 3 m de altura y dos hileras de hojas lanceoladas de unos 35 cm de largo. Unas flores tipo orquídea aparecen en espigas densas sobre tallos cortos hojosos, cercanos a la base de la planta.

PARTES UTILIZADAS Semillas (*sha ren*).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática calorífera que estimula el apetito, alivia la digestión náuseas y vómitos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Usado como sustituto del cardamomo legítimo como aromatizante de alimentos y licores.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas, en especial el síndrome de irritación intestinal y el embarazo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por Cultivo. No resistente. Suelo rico húmedo en sombra parcial, temperatura mínima 18 °C. Propagar por división al principio del desarrollo nuevo. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas.
RECOLECCIÓN Las semillas de los frutos maduros se emplean en decocciones y aderezos de alimentos.

ANACARDIUM
(Anacardiáceas)

Los frutos de *A. occidentale*, o marañones, ofrecen una pulpa y un zumo agradablemente ácidos. Las cáscaras contienen un aceite cáustico que se extrae antes de quitar las nueces. Hay diversas especies de corteza resinosa que contiene una goma similar a la goma arábiga, que sirve para hacer barnices.

A. occidentale (marañón) p. 83

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Reduce la fiebre (hojas) y los niveles de azúcar en sangre (corteza) y es diurético (frutos); las nueces (semillas) son una fuente de nutrientes y el aceite de la cáscara es tóxico para muchos organismos infecciosos, como las bacterias de *Staphylococcus*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Con el zumo de los frutos se preparan bebidas y mermeladas. Las nueces se consumen asadas y se emplean en una variedad de platos tanto dulces como picantes; también se muelen crudas para preparar leche de marañón, un sustituto para la leche de vaca en ciertas dietas.
MEDICINALES Uso interno: diarreas (extractos de corteza y hojas, zumo de frutas), hipoglucemia (extracto de corteza) y gripe (zumo de frutas), y en África Occidental, para la malaria (infusiones de hojas y corteza). Uso externo: lepra y tenia, verrugas y callos (extracto fresco de la cáscara), y en África Occidental para el dolor de muelas y de encías (infusiones de hojas y corteza). Los nativos de la Amazonia creen que el extracto de corteza tiene propiedades anticonceptivas.
ADVERTENCIA El aceite es un irritante de la piel; inhalados, los vapores del aceite son irritantes.
COMERCIALES El aceite de la cáscara se emplea en revestimientos de frenos, gomas sintéticas y para impedir que los insectos ataquen el papel y la madera. Se planta para controlar la erosión.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo bien drenado, soleado, con mucha humedad durante la estación de desarrollo, temperatura mínima 18 °C. Propagar por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en cualquier momento y se secan. La corteza se retira según necesidades y se usa fresca o seca. Los frutos se cosechan cuando están secos y se procesan para hacer pulpa fresca y zumo. El aceite se extrae de las cáscaras, y las semillas (nueces) se extraen y se usan frescas o asadas.

ANACYCLUS
(Compuestas/Asteráceas)

A. pyrethrum ha sido utilizado de manera extensa desde la época medieval hasta el presente por médicos árabes, asiáticos y europeos. Se decía que «la hierba o la raíz seca, masticada, purga el cerebro de humores flemáticos; no sólo alivia dolores de cabeza y dientes, también evita que el cerebro destile en los pulmones y los ojos, así, previniendo la tos, la tisis, la tuberculosis y la apoplejía» (*The English Physitian Enlarged*, 1653). *A. pyrethrum* no debe confundirse con el piretro insecticida, que se obtiene de *Tanacetum cinerariifolium* (véase p. 359).

A. pyrethrum p. 83

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante acre que estimula las glándulas salivales e irrita los tejidos; aumenta el flujo sanguíneo en la zona.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: dolor de muelas, neuralgia facial y catarro crónico.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado, soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño; por esquejes de leña blanda en primavera.
RECOLECCIÓN Recoger las raíces en otoño y secar para decocciones, pastillas y tinturas, y polvos.

ANAGALLIS
(Primuláceas)

En una época fue una hierba medicinal altamente considerada; su uso se remonta a Plinio (23-79 d.C.) y Dioscórido. *A. arvensis* ya no es recomendada. Contiene saponinas irritantes; investigaciones recientes demuestran que tiene efectos antivíricos, y cucurbitacinas (como en *Bryonia*, véase p. 251), que son altamente tóxicas.

A. arvensis (murajes) p. 83

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre mucilaginosa que reduce la fiebre y tiene efectos diuréticos y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Tradicionalmente recetada para uso interno en depresiones, tuberculosis, dolencias del hígado, epilepsias, hidropesía y reumatismo. La mayoría de los herboristas médicos ya no la consideran segura, pero ofrece interés para los investigadores médicos. Uso externo: como agua de murajes para mejorar el cutis, en especial las pecas.
VARIANTE
A. a. var. ***caerulea***, p. 83.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Recogida en la naturaleza (*A. arvensis*). Ornamental (*A. arvensis* var. *caerulea*). Resistente. Suelo bien drenado a seco o arenoso soleado. Propagar por semillas en primavera a 16-18 °C. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques por áfidos.
RECOLECCIÓN En verano se recogen plantas completas y se usan frescas, a menudo como zumo exprimido, o secas en infusiones, extractos líquidos, tinturas y polvos.
ADVERTENCIA Dañina para el consumo.

ANEMARRHENA
(Liliáceas/Asfodeláceas)

Este género está compuesto por una única especie, que crece en Japón y el norte de China. *A. asphodeloides* es un miembro de la familia de los lirios de floración nocturna, de aspecto similar a un asfódelo, como su nombre lo sugiere. Esta planta atractiva tiene potencial como ornamental, pero es poco conocida en occidente. Aunque no es extensa ni común, ha sido recogida en gran parte en la naturalza para un uso medicinal. *Anemarrhena* fue registrada por primera vez en la medicina tradicional china h. 200 d.C. Contiene saponinas esteroides que incluyen la asfonina, con efectos antipiréticos comprobados. En la actualidad se llevan a cabo estudios en China con el fin de establecerla como planta cultivada.

A. asphodeloides

Perenne rizomatosa, resistente hasta –5 °C, de 45 cm de altura y extensión indefinida, de hojas lineales de 20 cm de largo y 5 cm de ancho. Desde finales de verano a otoño aparecen espigas de 1m de altura, con flores pequeñas amarillo blancuzcas de 6 pétalos, que son fragantes y se abren al atardecer. Les siguen cápsulas globosas que contienen una o dos semillas triangulares negras.

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*zhi mu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, mucilaginosa y tónica, que tiene efectos expectorantes y diuréticos, reduce la fiebre y los niveles de azúcar en sangre y cura infecciones bacterianas y de hongos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres elevadas en enfermedades infecciosas, tuberculosis, bronquitis crónica y problemas urinarios. No se administra a pacientes con diarrea. En exceso puede provocar una repentina caída de la presión sanguínea. Uso externo: como enjuague para úlceras bucales. La acción terapéutica se modifica ligeramente cuando se cuece en vino o sal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente a las heladas. Suelo húmedo en sombra parcial. Propagar por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones.

ANEMONE

A. hepática. Véase *Hepatica nobilis*
A. pulsatilla. Véase *Pulsatilla vulgaris*.

ANETHUM Eneldo
(Umbelíferas/Apiáceas)

El eneldo ha sido una hierba medicinal importante en Oriente Próximo desde tiempos bíblicos; el Talmud (antigua legislación judía) registra que estaba sujeto a un diezmo. Plinio describió diversos usos (23-79 d.C.) además de diversos autores europeos a partir del siglo X. El eneldo también tiene una larga trayectoria de uso, tanto culinario como medicinal, en India.

A. graveolens, sin. *Peucedanum graveolens* (eneldo) p. 83

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática y refrescante, que calma y tonifica el sistema digestivo, controla las infecciones y tiene efectos diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Tanto las semillas como las hojas son extensamente empleadas en la cocina, en especial en la escandinava, con huevos, mariscos, pescados y patatas. Se añaden ramitos de eneldo a embutidos y vinagres; el eneldo picado es un ingrediente principal del salmón en conserva. Las semillas (*A. g.* subesp. *sowa*) se mezclan con el polvo de curry y las hojas se añaden a arroces y sopas.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas, incluyendo indigestiones, cólicos, flatulencia (en especial como ingrediente del agua contra la gripe para bebés) y hernias del hiato.
COMERCIALES El aceite se emplea en remedios patentados, jabones, detergentes y aderezos para alimentos.
VARIANTES
***A. g.* 'Bouquet'**
Considerada como el mejor cultivar americano para la producción de semillas, esta planta tiene cabezuelas semilleras compactas y prolíficas. Altura 60-90 cm, extensión 15-30 cm.
***A. g.* 'Fernleaf'**
Cultivar americano enano, altura 45 cm, extensión 15-30 cm, de follaje exuberante verde azulado oscuro. Florece y germina con lentitud y es excelente para recipientes.
***A. g.* 'Mammoth'**, p. 84.
A. g. subesp. ***sowa***
Ligeramente más alta que la especie, altura 1,2 m, extensión 45 cm. *Sowa* tiene un tallo blanco y hojas finamente divididas. Como contiene menos carvol, el sabor es ligeramente diferente.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*A. graveolens* subesp. *sowa:* para conservar). Resistente a las heladas. Suelo bien drenado neutral a ligeramente ácido soleado. Propagar por semillas en primavera o verano, dejando 20 cm de separación. Para obtener una existencia regular de hojas, sembrar sucesivamente cada 3-4 semanas, desde principios de primavera hasta mediados de verano. El eneldo florece y germina de manera prematura si está apiñado o en suelos pobres y secos. No debe cultivarse junto al hinojo porque ambos pueden cruzarse y producir plantas de aspecto y sabor intermedios. Se supone que el eneldo tiene efectos negativos sobre las zanahorias pero, plantado junto a éstas, resulta beneficioso para las coles. Las flores atraen muchos insectos beneficiosos, predadores de los áfidos.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan en primavera y verano para usar frescas o secas en la cocina. Las semillas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones, agua de eneldo concentrada, molidas o destiladas para obtener aceite.

AJONJERA
(Umbelíferas/Apiáceas)

Todas las ajonjeras contienen furocumarinas, que aumentan la fotosensibilidad de la piel y pueden provocar dermatitis. se hizo popular en Europa durante el siglo XV y fue considerada una hierba medicinal importante. Es probable que *A. polymorpha* var. *sinensis* (comúnmente conocida como *A. sinensis*) sea el tónico chino más importante después del ginseng, remontándose al año 200 d.C. Forma parte de muchos medicamentos patentados chinos de Hong Kong y Singapur, además de China. Hay otras ajonjeras utilizadas de manera similar en todo el mundo, incluyendo *A. atropurpurea*, la americana; *A. sylvestris*, la silvestre europea; las chinas *A. keiskei*, *A. anomala* y *A. pubescens*, y la india *A. glauca*. Se cree que las de características tónicas más elevadas son *A. glauca* y *A. polymorpha* var. *sinensis*. Conocidas como *choraka* en la medicina ayurvédica, hay de varios tipos utilizadas principalmente como tónico femenino, que se suelen combinar con *Asparagus racemosus* (véase p. 245).

Ajonjera

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, raíces, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, aromática, antiinflamatoria y antiespasmódica, que aumenta la sudoración, baja la fiebre y tiene efectos expectorantes. Actúa principalmente sobre el sistema bronquial, digestivo, urinario y reproductor femenino.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El follaje se consume como hortaliza en Groenlandia y Escandinavia. Los tallos jóvenes se caramelizan para decorar pasteles y postres o pueden añadirse al ruibarbo cocido o la mermelada de naranjas. Las raíces y semillas sirven para aromatizar licores.
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos, incluyendo úlceras gástricas, anorexia y malestares provocados por la migraña (en este caso se puede combinar con *Chamaemelum nobile*, véase p. 259), bronquitis, catarro y gripe (se suele combinar con *Achillea millefolium*, véase p. 227, o *Tussilago farfara*, véase p. 365), fatiga crónica y problemas menstruales y obstétricos. No se debe administrar a embarazadas o diabéticos. Uso externo: dolores reumáticos, neuralgias y pleuresía.

A. polymorpha var. *sinensis* p. 84

PARTES UTILIZADAS Raíces (*dang gui*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce aromática de acción principalmente tónica, en especial para el sistema reproductor femenino y el hígado. También es ligeramente laxante, sedante y calmante, con algún efecto antibacteriano.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para dolencias menstruales, de posparto y menopáusicas, y anemia. No se debe administrar a embarazadas. También se inyecta en los puntos de acupuntura para heridas dolorosas, neuralgias, anginas y artritis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (ajonjera). Para cosechar (*A. polymorpha* var. *sinensis*).
Resistente a las heladas (*A. polymorpha* var. *sinensis*).
Suelo rico y húmedo parcialmente sombreado.
Propagar por semillas *in situ* en otoño o primavera. Las semillas sólo son viables durante un año, pero la mayoría de las plantas tienden a germinar abundantemente. Para prolongar la vida de las especies de vida corta hay que eliminar las cabezuelas antes de que las semillas se desarrollen. Las flores atraen múltiples insectos benéficos, predadores de las plagas del jardín.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño, las hojas antes de la floración y las semillas se cosechan al madurar; todas se secan para decocciones. Los tallos se cortan a principios de verano.
ADVERTENCIA alergénico cutáneo.

ANIBA
(Laureáceas)

Este género está compuesto por cuarenta especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crece en las selvas húmedas tropicales de América y las Indias Occidentales; una especie crece en India. De algunas se extraen aceites esenciales, maderas duras y compuestos medicinales. Desde el punto de vista comercial, la más importante es *A. roseaodora,* explotada desde 1875, cuando un francés destiló su aceite fragante exquisito por primera vez, conocido como *bois de rose.* Primero se cosechó silvestre en la Guayana francesa, donde las existencias están agotadas; en la actualidad se cosecha en las selvas tropicales brasileñas. Se han establecido una o dos plantaciones, pero hay poca regeneración natural. En 1986, la FAO reconoció la necesidad urgente de investigar el ciclo vital y las necesidades de cultivo de este árbol selvático.

A. roseaodora (palo rosa, cara-cara)

Árbol no resistente aromático de hasta 25 m de altura y 15 m de extensión. Tiene un hábito delgado, hojas ovado-elípticas de unos 14 cm de largo, cuyas caras inferiores amarillo marrones están cubiertas de pelusilla. En diversos momentos del año aparecen flores discretas en panículas rojo apagado con pelusilla de unos 18 cm de largo. Crece en la parte baja de las selvas húmedas de la Amazonia y las Guayanas.

PARTES UTILIZADAS Madera, aceite.
CARACTERÍSTICAS Es un aceite volátil con un aroma a lirio, rico en linalol.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite aromatiza productos farmacéuticos, detergentes y pefumes.
COMERCIALES La leña es una madera dura decorativa. El aceite sirve para aromatizar dulces, postres helados, goma de mascar y pastelerías.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo muy húmedo bien drenado sombreado, temperatura mínima 15-18 ºC. Se propaga por semillas maduras; requiere luz para germinar. Las semillas son difíciles de cosechar.
RECOLECCIÓN Los árboles se talan a los 10-15 años de edad y se astillan para la destilación de aceite por medio del vapor.

ANTENNARIA Pie de gato
(Compuestas/Asteráceas)

Aunque *A. dioica* es la única especie del género con un uso extendido como hierba medicinal, diversas especies de *Gnaphalium* (véase p. 289), un género estrechamente relacionado, figuran en la medicina tradicional. Se solía clasificar como *G. dioica*.

A. dioica (pie de gato) p. 84

PARTES UTILIZADAS Planta completa, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente aromática de efectos diuréticos que estimula el hígado y la vesícula biliar.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias del hígado y la vesícula biliar, hepatitis y diarrea. Uso externo: como gárgara para la amigdalitis y como ducha vaginal.
VARIANTE
A. d. 'Rosea', p. 85.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto o por división en primavera.
RECOLECCIÓN Antes de que las flores se abran por completo se recoge la planta entera o las cabezuelas y se secan para confeccionr infusiones.

Anthemis

A. nobilis. Véase *Chamaemelum nobile.*
***A. n.* 'Flore Pleno'.** Véase *Chamaemelum nobile* 'Flore Pleno'.
***A. n.* 'Treneague'**. Véase *Chamaemelum nobile* 'Treneague'.

ANTHOXANTHUM
(Gramináceas/Poáceas)

Diversas especies de este género producen un aroma a heno recién cortado a causa de los glicósidos de cumarina que contienen. Si la hierba cortada se humedece o fermenta, aquéllos se descomponen, convirtiéndose en dicumarol. Éste es un compuesto tóxico utilizado en el veneno para ratas, pero es importante en medicina como anticoagulante.

A. odoratum p. 85

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática que estimula la circulación y alivia dolores y espasmos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las flores secas se añaden a arreglos florales y popurrís.
MEDICINALES Uso interno: como loción nasal contra la fiebre de heno. Uso externo: para dolores articulares, sabañones, agotamiento nervioso e insomnio.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen al abrirse y se secan para decoración o tinturas.

ANTHRISCUS
(Umbelíferas/Apiáceas)

A. cerefolium es una hierba culinaria indispensable, usada desde la época romana. Su uso medicinal es fundamentalmente como hierba «tónica primaveral», pero en la actualidad su uso es escaso. Según la herborista Juliette de Baïracli Levy, es bueno para «la falta de memoria y la depresión mental» (*Herbal Handbook for Everyone*, Londres, 1972).

A. cerefolium (perifollo) p. 85

PARTES UTILIZADAS
Hojas.
CARACTERÍSTICAS
Hierba amarga aromática de sabor anisado que actúa como tónico curativo, en especial para funciones hepáticas y renales y como expectorante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a platos de huevos, patatas o pescado, en especial en la cocina francesa. Es un ingrediente esencial en salsas *ravigote* o a las finas hierbas. El delicado sabor anisado no resiste una cocción prolongada ni el secado; por ello, el perifollo suele añadirse justo antes de servir. También se usa en ensaladas o como aderezo, picado o en ramitos.
MEDICINALES Uso interno: retención de fluidos, reumatismo, eczemas e ictericia. Uso externo: conjuntivitis, párpados inflamados y hemorroides.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico liviano que conserva la humedad en sombra parcial. Propagar por semillas en intervalos de 3-4 semanas desde principios de primavera a principios de otoño, entresacar dejando 20 cm de separación. Para obtener una cosecha invernal en regiones frías, el perifollo puede protegerse con campanas o cultivarse a cubierto, mínimo 7-10 ºC.
A temperaturas elevadas y en sitios secos y soleados germina prematuramente. Las semillas sólo son viables durante más o menos un año. Se dice que el perifollo da un sabor más picante a los rábanos, plantado junto a éstos; también se supone que protege las lechugas de hormigas y áfidos y que repele babosas.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan antes de la floración y se usan frescas. Si fuese necesario almacenarlo, es mejor congelar que secar.

APHANES
(Rosáceas)

Aunque en una época servía como hierba para ensaladas y se embutía, actualmente es raro consumir *A. arvensis,* aunque sigue teniendo importancia como hierba medicinal.

A. arvensis p. 85

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente de efectos diuréticos que alivia los tejidos irritados o inflamados.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y biliares y dolencias renales y hepáticas crónicas. Se suele combinar con esps. de *Agathosma* (véase p. 230) o *Cytisus scoparius* (véase p. 271) para dolencias renales y de la vejiga, y con *Althaea officinalis* (véase p. 236) para aumentar el efecto emoliente en los cálculos biliares.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado o parcialmente sombreado. *A. arvensis* tolera suelos pedregosos o de grava y condiciones tanto ácidas como alcalinas. Propagar por semillas en tiempo seco.
RECOLECCION Las hojas se recogen a principios de verano y se consumen frescas o secas en infusiones, extractos líquidos y tinturas. También se pueden congelar.

APIUM
(Umbelíferas/Apiáceas)

A. graveolens ha servido como alimento y aderezo desde épocas remotas; estaba presente en la tumba de Tutanjamon (h. 1370-52 a.C.). El apio cultivado (*A. g.* var. *dulce*), con sus tallos pálidos suculentos y sabor suave, se desarrolló durante el siglo XVII en Italia y se hizo popular en el resto de Europa y América del Norte en el siglo XIX.

A. graveolens (apio) p. 85

PARTES UTILIZADAS Planta completa, raíces, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, amarga y tónica que reduce la presión sanguínea, alivia la indigestión, estimula el útero y tiene efectos diuréticos y antiinflamatorios. También se ha informado acerca de efectos sedantes y afrodisíacos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El apio silvestre no suele usarse para fines culinarios por su amargor -y toxicidad en grandes cantidades-, aunque las semillas pueden usarse en pequeñas cantidades para aderezar sopas y guisos, o mezcladas con sal deshidratada como condimento.
MEDICINALES Uso interno: osteoartritis, artritis reumatoide, gota e inflamación de las vías urinarias. Uso externo: infecciones de hongos y tumores (aceite). Se suele combinar con *Menyanthes trifoliata* (véase p. 312) y *Guaiacum officinale* (véase p. 290) para dolencias reumáticas, y con *Taraxacum officinale* (véase p. 360) para aumentar su potencia. En la medicina ayurvédica se emplea internamente para asma, bronquitis, hipo y flatulencia, y como tónico nervioso estimulante. No se administra a mujeres embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico y húmedo en lugar protegido al sol o sombra parcial. Tolera suelos salinos. Propagar por semillas en primavera a 13-16 °C. *A. graveolens* está menos expuesto a plagas y enfermedades que la variedad cultivada, pero puede sufrir daño por babosas, lombrices del apio, manchas en las hojas y virus mosaico. *A. graveolens* fruta mejor en un clima cálido y puede sufrir daños por heladas severas. Las semillas vendidas para el cultivo pueden estar tratadas con fungicidas y no deben usarse con fines medicinales.
RECOLECCIÓN Las plantas completas se cosechan durante la frutación y se licúan para extraer zumo. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas o secas en tinturas. Las semillas se recogen maduras en otoño y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos o polvos, o se destilan para obtener aceite.

APOCYNUM
(Apocináceas)

Tanto *A. cannabinum* como *A. androsaemifolium* se usan medicinalmente; sus características similares eran conocidas por los nativos de América del Norte mucho antes de que aparecieran en el *Dispensatory of the United States* como «sustituto del digital en el tratamiento de las enfermedades cardíacas crónicas».

A. cannabinum p. 85

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba desagradablemente amarga, estimulante e irritante que actúa sobre el sistema cardíaco, respiratorio y urinario, y en el útero. Tiene efectos diuréticos y expectorantes, aumenta la sudoración y provoca vómitos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infartos, fiebres intermitentes y tumores. Los Cherokees lo usaban para dolencias renales. Uso externo: verrugas venéreas y alopecia. De uso interior sólo para facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado, soleado. Propagar por semillas en otoño; por división en otoño y primavera. En las regiones cálidas las semillas requieren estratificación y exposición a las heladas para una germinación exitosa.
RECOLECCIÓN El rizoma se recoge en otoño después de la germinación y se seca para decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas.
ADVERTENCIA Su consumo es tóxico.

AQUILARIA
(Euforbiáceas)

A. malaccensis es valorada en toda Asia por su madera decorativa de grano fino y su aroma a sándalo. Tiene una tradición de uso prolongada en la medicina china, ayurvédica y unani. Entre las especies similares está la china *A. sinensis*, cultivada como sustituto de *A. malaccensis*, y *A. crassna* de Camboya.

A. malaccensis, sin. *A. agallocha* (agáloco) p. 86

PARTES UTILIZADAS Corteza, madera, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, estimulante y tónica que alivia espasmos, en especial del sistema digestivo y respiratorio y reduce la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Usado en Malasia para condimentar curry.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas y bronquiales, fiebres y reumatismo (corteza, madera).
COMERCIALES Perfumería e incienso (resina). La madera se talla como engarce para piedras preciosas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico en humus bien drenado en sombra parcial muy húmedo, mínimo a 15-18 °C. Propagar por semillas maduras a 19-25 °C. Las semillas son de vida corta y tardan 15-30 días en germinar. Los árboles jóvenes se plantan ► en el exterior cuando miden 60-80 cm de altura en un lugar sombreado.
RECOLECCIÓN El meollo y la corteza se recogen de árboles de al menos 50 años de edad y se secan para decocciones o se destilan para obtener resina.

ARALIA
(Araliáceas)

Diversas aralias de América del Norte fueron adoptadas como hierbas medicinales por los colonos, que aprendieron sus usos de las tribus nativas. Los Ojibwa hacían cataplasmas de *A. racemosa* y *Asarum canadense* (véase p. 244) para fracturas. La primera también servía como infusióm para aliviar partos e irregularidades menstruales. Diversas tribus tomaban *A. nudicaulis* para aliviar la tos. *A. spinosa* y *A. hispida* también se tomaban como tónico y para aumentar la sudoración. En la medicina tradicional china *A. sinensis* se usa como hierba calorífera calmante para la artritis reumatoide.

A. nudicaulis p. 86

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica, diurética y curativa que reduce la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Es una infusión de sabor agradable.
MEDICINALES Uso interno: tos y como tónico purificador de la sangre. Uso externo: forúnculos, artritis y edemas. Es importante en homeopatía para la cistitis.

A. racemosa p. 86

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, picante y tónica que actúa como alterante. También reduce la fiebre y tiene efectos diuréticos y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias bronquiales, enfermedades reumáticas, gota, enfermedades cutáneas y envenenamiento de la sangre. Uso externo: llagas e inflamaciones. Considerada como rejuvenecedor en la medicina ayurvédica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural (*A. nudicaulis*). Ornamental (*A. racemosa*). Resistente. Suelo rico y húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera.
RECOLECCIÓN El rizoma se recoge en otoño y se seca para confeccionar extractos líquidos, decocciones, polvos, infusiones y cataplasmas.

ARCTIUM
(Compuestas/Asteráceas)

A. lappa tiene diversas variantes, algunas clasificadas como especies diferentes. Los diversos tipos tienen un uso similar en la medicina europea tradicional. Además, en Japón el bárdano se cultiva para cosechar sus raíces. El cultivar más conocido es *A. l.* 'Gobo' (*gobo* es el término japonés para «bárdano»), una planta más pequeña que la especie, de raíces tiernas parecidas a las chirivías, cultivadas para un uso culinario.

A. lappa (bárdano) p. 86

PARTES UTILIZADAS Tallos, raíces, semillas (*niu bang zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba alterante, de follaje amargo y raíces dulces mucilaginosas, que reduce inflamaciones y controla infecciones bacterianas. Hace poco que se ha demostrado que los extractos de semillas reducen el nivel de azúcar en sangre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los tallos de las hojas jóvenes se raspan y cocinan como el apio. Las raíces se consumen crudas en ensaladas, se cocinan como las zanahorias o se añaden a fritos.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas o condiciones inflamatorias causadas por toxicidad crónica (en especial eczemas, psoriasis, reumatismo, gota, forúnculos y llagas). Se suele combinar con *Rumex crispus* (véase p. 344) o *Trifolium prtaense* (véase p. 364). En la medicina tradicional china las semillas son utilizadas con fines similares y para tratar resfriados, neumonías e infecciones de la garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelos húmedos neutrales a alcalinos soleados o en sombra ligera. Propagar por semillas en primavera. *A. lappa* germina con facilidad.
RECOLECCIÓN Los tallos de hojas jóvenes se cortan en primavera como hortalizas. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas como hortaliza o secas en decocciones, extractos líquidos, tabletas y tinturas. Las semillas se recogen maduras para usar en decocciones.

ARCTOSTAPHYLOS Gayuba
(Ericáceas)

A. uva-ursi contiene hidroquinonas, en especial arbutina, que es fuertemente antibacteriana. Es eficaz sobre todo contra *Klebsiella* y *Escherichia coli*, asociadas a las infecciones urinarias.

A. uva-ursi (gayuba) p. 86

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente antibacteriana que es un antiséptico urinario eficaz, posiblemente con algún efecto diurético.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interior: infecciones urinarias (en especial cistitis) y vaginitis. Se suele combinar con *Althaea officinalis* (véase p. 236), *Elymus repens* (véase p. 277), *Zea mays* (véase p. 372) y esps. de *Agathosma* (véase p. 230). Recientemente se ha descubierto su utilidad en el tratamiento de la cistitis en parapléjicos: una condición recurrente, que suele resistirse a los antibióticos convencionales. Contiene sustancias irritantes y no se administra a embarazadas, niños o enfermos del riñón.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo turboso o arenoso soleado o en sombra parcial. *A. uva-ursi* requiere condiciones ácidas (pH 5); las plantas cultivadas en recipientes requieren compost ericáceo. Propagar por semillas sembradas ► frescas en una mezcla de turba y arena en otoño; por acodos de ramas largas a principios de primavera; por esquejes semimaduros con púa en verano.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen de manera individual durante primavera y verano y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, saquitos de infusiones medicinales y tabletas.

ARECA Areca
(Palmas/Arecáceas)

En el sudeste asiático la costumbre de masticar «nueces» de betel es común. La semilla dura se rebana, se mezcla con trozos de lima y especias, se envuelve en una hoja de *Piper betle* (véase p. 329) y se mastica. Para preparar y almacenar las mascadas de betel se emplean cuchillos y recipientes elaboradamente decorados. Las semillas de betel contienen taninos y alcaloides que estimulan la salivación, aceleran las palpitaciones y la respiración y suprime el hambre; también ofrece una protección eficaz contra las lombrices intestinales. Contienen un pigmento que enrojece la saliva y vuelve los dientes negruzcos.

A. catechu (nuez de betel) p. 86

PARTES UTILIZADAS Corteza del fruto (*da fu pi*), semillas (*bing lang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente estimulante que alivia el hambre, molestias intestinales y cansancio. Mata parásitos intestinales y otros patógenos, y tiene efectos diuréticos y laxantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Sobre todo en veterinaria para expeler tenias. Uso interno: en la medicina tradicional china, para destruir parásitos intestinales y para disenterías y malaria (semillas); como laxante en estreñimientos con flatulencia e hinchazón y como diurético en edemas (corteza). En exceso provoca salivación profusa, vómitos y estupor.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado, mínimo 16 °C. Propagar por semillas en primavera a 24-27 °C.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para su uso en decocciones y extractos líquidos, o en polvo.

ARISAEMA
(Aráceas)

En común con otros miembros de la familia de Aroideas (Aráceas), las arisaemas contienen cristales de oxalato de calcio, que provocan irritaciones bucales y de garganta si la planta se consume cruda, y en los ojos en un contacto accidental. En la medicina tradicional china se preparan tres compuestos diferentes a partir de los tallos bulbosos: *tian nan xing* (secado al sol); *shi nang xing* (cocidos con jengibre crudo) y *dan nan xing* (preparados con bilis de buey). En China el término *nang xing* se refiere a los tallos bulbosos de diversas especies, incluyendo los de *A. amurense* y *A. heterophyllum*, que tienen propiedades similares a *A. consanguineum*. La hierba apareció en la medicina china en una fecha tardía: la primera mención fue en 1765, durante la dinastía Qing. Aunque es venenosa consumida fresca, los nativos de América del Norte comían *A. triphyllum*; destruían las toxinas o asando los tubérculos o apisonándolos con agua antes de secarlo para hacer harina. El aspecto y tamaño de *A. triphyllum* varía mucho y algunos botánicos consideran las principales variantes como especies separadas, como *A. atrorubens* y *A. stewardsonii*, o como subespecies.

A. consanguineum p. 87

PARTES UTILIZADAS Tallos bulbosos (*nan xing*).
CARACTERÍSTICAS Hierba acre e irritante que actúa como expectorante y relaja las convulsiones. Informes recientes hablan de algunos efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos con flemas profusas, tumores, cáncer de cuello del útero, epilepsia, tétano y dolencias con convulsiones y espasmos.

A. triphyllum p. 87

PARTES UTILIZADAS Tallos bulbosos.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre antiséptica de efectos expectorantes que aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: remedio tradicional de América del Norte para el asma, tos convulsa y bronquitis. Uso externo: reumatismos, forúnculos y picaduras de serpientes. Los pueblos nativos emplean raíces secas envejecidas, ya que son menos acres pero conservan los ingredientes activos. Los Pawnee y los Hopi usaban raíces secas en polvo disueltas en agua como anticonceptivo; aumentando la dosis y la temperatura del agua inducían una esterilidad permanente.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado rico en humus en sombra moteada. Propagar por acodos de tallos bulbosos mientras están inactivos. Éstos se pudren con exceso de humedad o frío. Mientras las plantas están inactivas el follaje nuevo puede ser dañado por heladas primaverales.
RECOLECCIÓN Los tallos bulbosos se recogen en otoño o invierno mientras las plantas están inactivas, y se secan para usar en decocciones.
ADVERTENCIA Todas las partes son dañinas para el consumo. Irritante de piel, ojos y membranas mucosas.

ARISTOLOCHIA Aristoloquia
(Aristoloquiáceas)

Los nombres comunes de la aristoloquia se refieren al uso de diversas especies en la medicina tradicional para infecciones de posparto y picaduras de serpientes. Estos usos podrían tener su origen en la Doctrina de Signaturas medieval, que declaraba que el color o el aspecto de una hierba indicaba su propósito. Se consideraba que las flores de la aristoloquia se asemejaban a un feto encogido o a una serpiente.

A.clematitis tiene una larga historia en su uso en partos; éste ya se registra en el antiguo Egipto. Tiene un gran parecido con *Asarum canadense* (véase p. 244) en sus características y usos. La primera mención de *A. debilis* aparece en antiguos textos médicos chinos alrededor del año 600 d.C. Los nativos de América del Norte valoraban *A. serpentaria* como remedio para picaduras de serpientes. Fue introducida en la medicina europea en el siglo XVII como remedio contra las picaduras de serpientes y las mordeduras de perros rabiosos. Después de las investigaciones modernas acerca de sus propiedades medicinales, estuvo en boga durante los setenta y los ochenta; el resultado fue una recogida excesiva en la naturaleza y su escasez consiguiente. *A. reticulata* es una especie similar pero de mayor tamaño. Se utilizan diversas especies de aristoloquia en medicina, incluyendo *A. indica*, una hierba ayurvédica, que induce el aborto; *A. bracteata*, utilizada en India y África tropical; *A. longa* de América del Norte, y *A. rotunda*, una especie de Europa meridional.

A. clematitis (aristoloquia larga) p. 87

PARTES UTILIZADAS Raíces

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática tónica, estimulante del útero y antiinflamatoria, que controla las infecciones bacterianas y estimula la curación.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: dolencias ginecológicas y obstétricas. Hierba tóxica, recetada en dosis reducidas a corto plazo; no se administra a embarazadas. Sólo para uso de facultativos. Uso externo: infecciones y lesiones cutáneas y heridas (en especial picaduras de serpientes e insectos).

ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

A. debilis

Perenne trepadora, resistente a –5 °C, altura y extensión 1 m; tiene tallos ramificados púrpura oscuro. Las hojas estrechas ovado-triangulares miden 4-7 cm de largo y 5 cm de ancho. Durante el verano aparecen flores solitarias, delgadas verde amarillentas en las axilas, seguidas de cápsulas globosas. Crece en las praderas bajas de China y Japón.

PARTES UTILIZADAS Raíces (*qing mu xiang*), frutos (*ma dou ling*).

CARACTERÍSTICAS Hierba de efectos antiinflamatorios y calmantes (raíces). También reduce la presión sanguínea, controla la tos, relaja espasmos bronquiales y actúa como expectorante (frutos).

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: artritis, heridas purulentas, hipertensión, picaduras de insectos y serpientes y dolencias gástricas con edema (raíces); asma, toses húmedas, bronquitis, hipertensión y hemorroides (frutos). Sólo para uso de facultativos.

ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

A. serpentaria (serpentaria virginiana)

Perenne, resistente a –5 °C, altura y extensión 10-45 cm, de tallos verticales en zigzag y hojas delgadas acorazonadas de 4-15 cm de largo. A principios de verano aparecen flores solitarias o en ramillete, marrón púrpuras, de alrededor de 1 cm de largo y en forma de S en la base de la planta, seguidas de cápsulas duras de 1 cm de grosor. Crece en bosques secos del este y del sur de los EE. UU.

PARTES UTILIZADAS Raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática y tónica que provoca la sudoración, es antiinflamatoria y actúa como diurético.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: reumatismo, gota, atritis provocada por fiebre, neumonía, tifus y malaria. Uso externo: pleuresía, herpes y heridas de cicatrización lenta. Es un componente de diversos tónicos patentados para la circulación, la piel y los riñones. Sólo para uso de facultativos.

ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*A. clematitis*). Cultivo (*A. debilis*). Recogida en la naturaleza (*A. serpentaria*). Resistente a las heladas (*A. clematitis*: resistente). Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, o a cubierto en regiones frías. Propagar por semillas en primavera a 13-16 °C; por esquejes semimaduros en verano; por división a principios de primavera u otoño; por acodo en otoño. Aclarar los desarrollos del año anterior o podar dejando dos o tres nudos a finales de invierno. Los áfidos, las moscas blancas o las arañas rojas pueden atacar el follaje de las plantas a cubierto.

RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño, los frutos cuando maduran; éstos se secan para confeccionar extractos líquidos, decocciones, polvos y tinturas.

ADVERTENCIA Es tóxica al consumo.

ARMORACIA
(Crucíferas/Brasicáceas)

A mediados del siglo XVII, tanto en Gran Bretaña como en Francia se había difundido el gusto por la salsa de rábano, que en la actualidad es popular en el mundo entero.

A. rusticana, sin *A. lapathifolia, Cochlearia armoracia* (rábano rusticano) p. 87

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba muy picante estimulante que controla infecciones bacterianas y reduce la fiebre aumentando la sudoración; es diurética e irrita los tejidos, provocando un aumento localizado de la circulación.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas jóvenes frescas tienen un sabor suave y agradable; son excelentes en ensaladas y bocadillos, en especial con arenque ahumado. La raíz fresca se ralla sola o con manzana como condimento para pescados, o con vinagre y nata para acompañar carnes asadas, pollo frío o huevos duros. Las salsas de rábano pueden calentarse suavemente, pero la cocción destruye los aceites volátiles picantes.

MEDICINALES Uso interno: debilidad general, artritis, gota, ciática, infecciones respiratorias y urinarias y fiebres frías. En exceso puede provocar vómitos y respuestas alérgicas. No administrar a pacientes con úlceras estomacales o problemas de la tiroides. Uso externo: como cataplasma para heridas infecciosas, pleuresía, artritis y pericarditis.

VARIANTE

***A. r.* 'Variegata'**, p. 87.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (*A. rusticana*). Ornamental (*A. rusticana* 'Variegata'). Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por división en otoño o a principios de primavera; por semillas sembradas in situ y aclaradas a 30 cm de separación. Las plantas viejas son propensas al virus mosaico y las manchas de hojas. Es difícil erradicar el rábano rusticano bien establecido porque los trozos de raíz que permanecen en el suelo se convierten en plantas nuevas. Se dice que protege a las patatas contra los escarabajos Colorado.

RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y se usan frescas. Las raíces, en otoño, y se usan frescas con fines culinarios y como cataplasmas o jarabes, o se maceran en vingres y miel con fines medicinales. Se almacenan bien en arena húmeda.

ÁRNICA
(Compuestas/Asteráceas)

A.montana ha sido un remedio popular en Alemania y Austria desde hace mucho tiempo, en especial para morados, torceduras y dolencias cardíacas; parece que en la vejez, Goethe (1749-1832) tomaba té de árnica para la angina. Las investigaciones recientes han demostrado tanto sus efectos terapéuticos como su toxicidad. En Alemania su uso para dolencias cardíacas sigue siendo extenso, pero en el Reino Unido sólo está permitido su uso externo y en EE. UU. se lo considera peligroso. La explotación y la recogida en la naturaleza de *A. montana* puede estar sujeta a medidas administrativas.

A. montana (árnica) p. 87

PARTES UTILIZADAS Flores.

CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, amarga y astringente que estimula el sistema inmunológico y el corazón, alivia dolores e inflamaciones y cura las micosis e infecciones bacterianas.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: tratamiento a corto plazo de infartos y dolencias de las arterias coronarias. Sólo para uso de facultativos. Uso externo: en embrocaciones y cremas (suele combinarse con *Hamamelis virginiana*, véase p. 291) para descoyuntamientos, torceduras, morados, sabañones y varices ulceradas y como gárgara. Su uso externo puede provocar dermatitis por contacto, y el interno, postración. Estos efectos secundarios no se hacen presentes en los preparados homeopáticos que ayudan a la cicatrización después de un accidente.

ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado, rico en humus y ácido soleado. Propagar por semillas en otoño (las regiones poco frías requieren estratificación); por división en primavera.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen cuando se abren por completo y se utlizan secadas en creams, infusiones, embrocamientos y tinturas.

ARTEMISIA Ajenjo
(Compuestas/Asteráceas)

Muchos ajenjos tienen usos medicinales y comprenden algunas de las hierbas más amargas conocidas. *A. abrotanum* (abrótano) se cultiva desde tiempos remotos para repeler insectos y contagios. Era un ingrediente popular de los ramilletes de flores que se llevaban para evitar las infecciones y los olores desagradables; en Inglaterra, hasta el siglo XIX, se colocaba un ramillete de abrótano y ruda en el tribunal para evitar el contagio de la fiebre carcelaria del reo. Otro uso tradicional era como una cura para la calvicie.
A. absinthium (ajenjo) ha sido un remedio casero desde la época bíblica, su amargura se convirtió en una metáfora de las consecuencias del pecado: «Porque los labios de la extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite. Mas su fin es amargo como el ajenjo, agudo como cuchillo de dos filos» (Proverbios 5:3-4). El aceite esencial de ajenjo era un ingrediente del ajenjo, un aperitivo alcohólico fabricado por Henri Pernod en 1797. En el siglo XIX el consumo de ajenjo se convirtió en un problema serio, tanto en Europa como en EE. UU. El uso de aceite de ajenjo fue prohibido en varios países, comenzando por Suiza en 1908, después de que se descubriera que el contenido de tuyana es adictivo: su exceso provoca alucinaciones y lesiones del sistema nervioso. Los sucesores actuales del ajenjo, el vermut y el anís, no contienen tuyana, aunque se siguen fabricando licores de ajenjo ilegales en el sur de Francia, Italia y España. *Absinthium,* el nombre de la especie, significa «carente de dulzor» y se refiere a su sabor intensamente amargo. Se creía que la hierba aumentaba las funciones mentales. *A. dracunculus* (estragón) se conocía como hierba dragonera: una cura para picaduras venenosas, de allí el nombre de la especie. *A. d.* subesp. *dracunculoides* tiene un aspecto similar pero es más resistente y su sabor es picante y menos agradable.
A. vulgaris (artemisa) tuvo su importancia en tiempos de los druidas y los anglosajones: era una de las nueve hierbas utilizadas para alejar el mal y los venenos. Se la conocía como «madre de las hierbas» y estaba asociada a la hechicería (religiones de diosas antiguas) y los ritos de fertilidad. En los escritos griegos y romanos del siglo I la hierba se menciona con frecuencia; también aparece en la literatura médica china que se remonta al año 500 d.C. Se dice que los romanos la plantaban junto a los caminos para que los soldados la introdujeran en sus sandalias durante las marchas largas. Tanto la planta como su reputación como alivio para pies doloridos persistió. Otros ajenjos de usos medicinales incluyen *A. afra*, empleada en el sur de África para problemas digestivos y menstruales y enfermedades febriles; *A. anomala*, que se usa externamente en China para quemaduras e inflamación cutánea; *A. cina* se emplea en homeopatía contra las lombrices de los niños, ya que tiene un alto contenido de santonina, una sustancia que sirve para expeler los ascárides; *A. pallens,* una especie india fragante, usada en perfumería, condimentación y rituales, y *A. tilesii*, que tiene características similares a la codeína, usada por los nativos de América del Norte.
ADVERTENCIA Las artemisias, y los extractos extraídos de éstas, como el cineol y la santonina, están sujetas a restricciones legales en algunos países.

A. abrotanum (abrótano) p. 88

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática amarga, que mejora la función digestiva y hepática, estimula el flujo menstrual y el útero, reduce la fiebre, relaja los espasmos y destruye las lombrices intestinales. Se supone que estimula el crecimiento capilar.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruaciones retrasadas o dolorosas (se suele combinar con *Chamaelirium luteum*, véase p. 258), falta de apetito y mala digestión, ascárides infantiles y pérdida del cabello. No se administra a embarazadas. Uso externo: sabañones, extracción de astillas, dolores ciáticos, hinchazones y pérdida del cabello.
COMERCIALES Las hojas se usan en saquitos y polvos para repeler polillas y piojos.

A. absinthium (ajenjo) p. 88

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, diurética y amarga de efectos antiinflamatorios, como tonificante hepático, del sistema digestivo y nervioso. Estimula el útero y expele lombrices intestinales.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: como digestivo, para aumentar el apetito, las dolencias biliares y los ascárides. Se toma en pequeñas dosis y sólo a corto plazo. No se administra a niños ni embarazadas. Uso externo: contusiones y picaduras.
VARIANTE
***A. a.* 'Lambrook Silver'**, p. 88.

A. annua p. 88

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*qing hao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antibacteriana que destruye parásitos de la malaria, reduce la fiebre y controla las hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles, en especial malaria e infarto. Uso externo: hemorragias nasales, urticarias sangrantes y llagas. Investigaciones recientes en Tailandia demuestran que *A. annua*, en el preparado Artesunate, es un remedio para la malaria eficaz contra las cepas resistentes a las drogas.

A. arborescens p. 88

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas se usan frescas o secas en ramitos de hierbas.

A. capillaris p. 88

PARTES UTILIZADAS Hojas, retoños (*yin chen hao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y diurética, tonificante del hígado y la vesícula biliar; reduce la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ictericia, hepatitis, dolencias de la vesícula biliar y enfermedades febriles.

A. caucasica, sin. *A. assoana, A. lanata, A. pedemontana* p. 88

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, calorífera y aromática estimulante del sistema digestivo y el útero, que actúa como diurético, reduce la fiebre y destruye lombrices intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se emplean en la cocina, en especial para condimentar platos de pollo y huevos, salsas, condimentos para ensaladas y mostazas.
MEDICINALES Uso interno: mala digestión, indigestión y lombrices infantiles. No se administra a embarazadas. Uso externo: reumatismo y dolor de muelas. En aromoterapia para problemas menstruales y digestivos.
COMERCIALES El aceite se emplea en condimentos comerciales, perfumería y detergentes.
VARIANTE
A. d. subesp. ***dracunculoides,*** p. 89.

A. lactiflora p. 89

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos floridos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y tónica.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas y los tallos floridos se emplean en ramitos de hierbas.
MEDICINALES Remedio chino tradicional para dolencias menstruales y hepáticas.

VARIANTE
A. l. Grupo Guizhou, p. 89.

A. ludoviciana p. 89

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos floridos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas y los tallos se emplean en ramitos de hierbas.
VARIANTE
***A. l.* 'Silver Queen'**, p. 89.

A. pontica p. 89

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Similares a las de *A. absinthium*, pero más delicada.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Sobre todo como aromatizante de vinos (en especial en Alemania) y vermuts.



A. 'Powis Castle'

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas se usan secas o frescas en ramitos de hierbas.

A. vulgaris (artemisa) p. 89

PARTES UTILIZADAS Hojas (*ai ye*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y tónica que actúa como estimulante digestivo, diurético y tónico nervioso; aumenta la sudoración. Estimula el útero y expele parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Uno de los escasos ajenjos apetitosos usado en recetas tradicionales (en especial en el Reino Unido, Alemania y España) en platos de anguilas o carpas y en rellenos para gansos, patos, cerdo o caza.
MEDICINALES Uso interno: depresiones con falta de apetito, dispepsia, infestaciones de ascárides y tenias y dolencias menstruales (en Occidente sobre todo como estimulante de la menstruación; en Oriente para controlar hemorragias uterinas y amenazas de aborto). En la medicina tradicional china, la hoja seca comprimida, conocida como *moxa*, se quema brevemente sobre la piel para calentar los puntos de acupuntura en los casos de resfriados internos. En medicina ayurvédica sirve sobre todo para el sistema reproductor femenino, dolencias nerviosas y como loción desinfectante para micosis. No se administra a embarazadas ni lactantes.
VARIANTE
***A. v.* 'Variegata'**, p. 89.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*A. abrotanum*, *A. a.* 'Lambrook Silver', *A. caucasica, A. lactiflora, A.l.* Grupo Guizhou, *A. ludoviciana, A. l.* 'Silver Queen', *A. pontica, A. vulgaris* 'Variegata'); cultivo (*A. vulgaris*). Resistente. Ornamental (*A. arborescens*); cultivo (*A. dracunculus*). Semirresistente. Ornamental (*A. absinthium, A. annua, A.* Powis Castle', *A. capillaris*); recogida en la naturaleza (*A. dracunculus*, subesp. *dracunculoides*). Resistente a las heladas. Suelo bien drenado neutral a ligeramente alcalino soleado. *A. absinthium, A.a* 'Lambrook Silver' y *A. ludoviciana* toleran la sequía. *A. lactiflora* prefiere un suelo neutral a ácido y tolera una sombra ligera. La resistencia varía según la especie; *A. dracunculus* requiere protección en inviernos fríos. Propagar por semillas en primavera (anuales y *A. d.* subesp. *dracunculoides*); por esquejes semimaduros en verano (especies arbustivas; por división en otoño o invierno (perennes). En primavera podar las especies arbustivas a ras del suelo o eliminar tallos muertos y recortar para dar forma. El follaje puede ser atacado por la roya.
RECOLECCIÓN Plantas completas (*A. absinthium, A. annua*) se cortan cuando florecen; las hojas se recogen antes de la floración. Todas las partes se secan para confeccionar decocciones, infusiones, polvos, tabletas y tinturas o para extraer aceite. *A. vulgaris* se comprime en palillos para la moxibustión. Los tallos de *A. lactiflora* y *A. ludoviciana* se cortan para un uso decorativo cuando se abren las flores. Los retoños se cortan en primavera y se usan frescos o secos en decocciones.

ASARUM
(Aristoloquiáceas)

Diversas especies de *Asarum* tienen usos medicinales. Además de *A. canadense* incluyen *A. caudatum*, del oeste de América del Norte, el ásaro (*A. europaeum*) del norte y este de Europa y el jengibre silvestre chino (*A. sieboldii*). Todos tienen propiedades y usos similares: como remedio estimulante calorífero para energías estancadas y resfriados. Ninguna sirve para reemmplazar al jengibre (*Zingiber officinale*, véase p. 373).

A. canadense p. 89

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante, aromática y antibiótica, estimulante del sistema digestivo y respiratorio, y del útero; aumenta la sudoración. Actúa como diurético, expectorante y descongestionante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, asma, enfriamientos y dolencias reumáticas. Las mujeres de la tribu Pomo de América del Norte toman *Asarum* como anticonceptivo y en la medicina occidental se administra como regulador de la menstruación y como estimulante en partos complicados (pero no en etapas previas del embarazo). La tribu Ojibwa lo combinaba con *Aralia racemosa* (véase p. 240) en cataplasmas para fracturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado húmedo, enriquecido con abono de hojas en situación sombreada y protegida. Propagar por división en primavera.
RECOLECCIÓN En otoño se recogen partes del rizoma y se secan para hacer polvos y decocciones.

ASCLEPIAS Algodoncillos
(Asclepsidáceas)

A. tuberosa es extensamente considerada como uno de los mejores expectorantes vegetales. Tiene una función primordial en el tratamiento de la pleuresía. Antes de incorporarse a la farmacopea europea en el siglo XVIII, fue empleado por los americanos nativos durante más de 1.000 años.

A. tuberosa (algodoncillo) p. 89

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica con sabor a nuez, que aumenta la sudoración, alivia espasmos y actúa como expectorante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: pleuresías, bronquitis, neumonías, asma, tos seca, gastritis, fiebres eruptivas, fiebres reumáticas, estados febriles en resfriados y gripes, y dolencias uterinas. En exceso provoca diarreas y vómitos. No se administra a embarazadas. Uso externo: contusiones, heridas, úlceras y reumatismo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo seco, arenoso, neutro a ácido y soleado. Propagar por semillas en primavera a 15 °C; por esquejes de raíz en otoño o primavera. Puede ser atacada por el virus mosaico del pepino. *A. tuberosa* es sensible al movimiento y difícil de establecer.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas en jarabes o se secan para hacer compresas, polvos, decocciones, ungüentos y tinturas.

ASPALATHUS
(Leguminosas)

El té que se prepara con las hojas secas y fermentadas de *A. linearis* tiene un sabor parecido al té oriental (*Camellia sinensis*, véase p. 252), pero es menos astringente gracias a su menor contenido en tanino. No contiene cafeína, pero su contenido en fluoruro es más elevado que el del té oriental: podría proteger contra la caries. Las investigaciones japonesas de los años 80 demostraron que *A. linearis* contiene una sustancia similar a la enzima superóxido dimustasa (SOD), un compuesto antioxidante considerado como retardador del envejecimiento.

A. linearis, sin. *A. contaminatus, Psoralea linearis* p. 89

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, de sabor agradable, ligeramente astringente, benéfica para la digestión y antiespasmódica. Alivia algunos síntomas alérgicos y problemas cutáneos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sobre todo en infusiones, como bebida refrescante, como base para sopas, salsas, zumos de frutas y para hornear. El extracto se usa localmente en licores (*buchenbosch*) y *schnapps*.
MEDICINALES Uso interno: alergias, en especial eczemas, fiebre de heno y asma infantil. Uso externo: infecciones e irritación cutáneas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. En arena ácida a pleno sol. Propagar por semillas en primavera. Recortar los extremos para estimular un desarrollo arbustivo. Podar severamente para controlar los desarrollos que surgen de la leña vieja.
RECOLECCIÓN Cortar las plantas a 35 cm del suelo, fermentar y secar al sol para infusiones, extractos líquidos y lociones.

ASPARAGUS
(Liliáceas)

Hay diversas especies de *Asparagus* cuyos usos medicinales son similares. La mayoría contiene asparaguina, un diurético que da un olor característico a la orina de los que carecen del gen para descomponerla. La primera mención hecha de *A. cochinchinensis* aparece en textos médicos chinos en 200 d.C. *A. officinalis* ha sido cultivado como hortaliza y como hierba medicinal de efectos diuréticos y laxantes durante más de 2000 años. En común con muchas plantas medicinales populares, se le dio el nombre de *officinalis* para reconocer sus características «oficinales»: una planta con una larga trayectoria comercial como hierba medicinal. El nombre común de *A. racemosus*, *shatavari*, significa «la que posee cien manos» y se refiere al efecto rejuvenecedor de la hierba sobre los órganos reproductores femeninos.

A. cochinchinensis, sin. *A. lucidus*, *Melanthium cochinchinensis*

Perenne muy ramificada, resistente hasta 15 °C, de hasta 1,5 m de altura y 1m de extensión, de cladodios lineales de 1-2 cm de largo, dispuestos solos o en pareja a lo largo del tallo. En verano aparecen ramilletes de flores verde amarillento pálidas, seguidas de bayas verde blancuzcas pálidas de 7 mm de grosor. Crece en Japón, China y Corea cerca del mar.

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (*tian men dong*)
CARACTERÍSTICAS Hierba antibacteriana purificante, que controla la tos, alivia la congestión bronquial y la inflamación, actúa como diurético y aumenta la salivación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interino: fiebres, debilidad, dolor de garganta, tos, rinitis, difteria, tuberculosis y bronquitis.

A. officinalis (esparraguera) p. 90

PARTES UTILIZADAS Retoños jóvenes, rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba restauradora, purificante que actúa sobre los intestinos, el hígado y los riñones. Contiene asparagina, que es nematocida.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los retoños jóvenes se cocinan al vapor y se sirven fríos o calientes como verdura y se muelen o se pican en sopas.
MEDICINALES Uso interior: cistitis, pielitis, enfermedades renales, reumatismo, gota y edema provocado por infarto. La asparagina se utiliza en el tratamiento de la esquistosomiasis.

A. racemosus (*shatavari*) p. 90

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba calmante y tónica que actúa principalmente sobre el sistema digestivo, respiratorio y los órganos reproductores femeninos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infertilidad,pérdida de la libido, amenaza de aborto, problemas menopáusicos, hiperacidez, úlceras estomacales, disentería e infecciones bronquiales. Uso externo: rigidez de las articulaciones y cuello. La hierba más importante de la medicina ayurvédica femenina, llamada *ashwagandha* (*Withania somnifera*, véase p. 371), es para los hombres. Los aborígenes australianos la usan internamente para problemas digestivos y externamente para llagas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente (*A. racemosus*: semirresistente). Suelo rico, ligero y bien drenado en situación soleada. Propagar por semillas en primavera, aclarar dejando 30 cm de separación, después dejando 1 m. Se suele adquirir *A. officinalis* como «corona» masculina inactiva de un año y se renueva después de diez. En regiones frías *A. racemosus* puede cultivarse como anual; proteger a cubierto en invierno. Los escarabajos de los espárragos pueden atacar los retoños y follaje nuevos.
RECOLECCIÓN Los retoños jóvenes de *A. officinalis* se cortan cuando miden unos 23 cm de largo, de plantas establecidas, a finales de primavera, y se consumen frescos o en zumos con fines medicinales. Los rizomas y tubérculos se recogen cuando están inactivos y se hierven antes de secar para decocciones y polvos; los de *A. racemosus* se usan frescos para la disentería, se secan para hacer decocciones, polvos y aceites medicados.
ADVERTENCIA Las bayas son dañinas para el consumo.

ASPIDIUM
A. filix-mas. Véase *Dryopteris filix-mas*.

ASPIDOSPERMA
(Apocináceas)

Este género de América del Sur incluye unas ochenta especies de árboles siempreverdes. Su madera es excelente y su savia lechosa contiene alcaloides. Los contenidos en *A. quebracho-blanco* incluyen el afrodisíaco quebrachina o yohimbina, que también está presente en la no relacionada *Pausinystalia yohimbe* (véase p. 323). La corteza medicinal de *A. quebracho-blanco* llegó a Europa por primera vez en 1878; hacía tiempo que los nativos de América del Sur la empleaban como febrífugo. *Quebracho*, la palabra en castellano que significa «quiebrahachas», se refiere a la dureza de la madera. El quebracho blanco difiere del colorado (*Schinopsis quebracho-colorado*), que se utiliza como estimulante digestivo suave.

A. quebracho-blanco (quebracho)

Árbol no resistente siempreverde, de hasta 30 m de altura y 5-12 m de extensión, de corteza gruesa suberosa, ramitas jóvenes colgantes y hojas coriáceas, de elípticas a lanceoladas de punta espinosa. Unas flores amarillas, fragantes, en forma de embudo, aparecen en racimos ramificados, seguidas de cápsulas leñosas que se parten y liberan diversas semillas aladas. Crece en selvas secas, sobre todo en Argentina.
PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y tónica que estimula los sistemas respiratorio, circulatorio y génito-urinario, reduce la fiebre y es antiespasmódico.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, enfisema y enfermedades febriles. En exceso provoca náuseas y vómitos.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Suelo bien drenado a arenoso soleado, mínimo 15-18 ºC. Se propaga por semillas cuando están maduras.
RECOLECCIÓN La corteza se recoge según necesidad y se seca para extraer alcaloides o usar en extractos líquidos.

ASTER Aster
(Compuestas/Asteráceas)

Este género está compuesto por unas 250 especies de perennes rizomatosas y de raíz fibrosa, además de algunas anuales y bienales; está ampliamente extendido por América del Norte, África y Eurasia. Muchas son ornamentales. *A. tataricus* se cultiva en China con fines medicinales, pero es rara en Occidente. La primera mención aparece en la literatura médica china en h. 200 d.C.

A. tataricus

Perenne alta, resistente hasta –15 ºC, altura 1,5-2 m, extensión 1-1,2 m, la base del tallo es gruesa y tiene hojas de pedúnculos largos, elípticas y velludas de hasta 20 cm de largo, con bordes dentados. En verano y otoño se abren corimbos de flores púrpuras o azules de superficie plana, de unos 5 cm de diámetro. Crece en praderas y junto a ríos en Asia oriental.
PARTES UTILIZADAS Raíces (*zi wan*).
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante expectorante para el sistema bronquial que ayuda a curar infecciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis crónicas y tuberculosis. Se suele tomar cruda junto con miel para aumentar el efecto expectorante.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo soleado o parcialmente sombreado. Propagar por esquejes de leña blanda en primavera; por división en primavera u otoño. Puede ser atacado por mildíu en condiciones secas.
RECOLECCIÓN Recoger las raíces en otoño y consumir crudas o secas en decocciones.

ASTRAGALUS
(Leguminosas)

Los astrágalos se usan tanto en medicina como para forraje y alimento en diversas partes del mundo. La goma tragacanto se recoge de al menos 20 especies, sobre todo *A. gummifer*, que se conocía y utilizaba en la Grecia antigua. *A. complanatus* se ha usado en China como tónico hepático y renal desde el siglo I d.C. Las raíces de *A. membranaceus* han proporcionado un tónico a la altura del ginseng a la medicina tradicional china.

A. gummifer (tragacanto)

Arbusto bajo siempreverde o semisiempreverde en forma de paraguas, resistente hasta –5 ºC, altura y extensión 30 cm, de hojas pinnadas de tallos espinosos y racimos axilares de flores blancas plumosas tipo guisante de olor.

Crece en bosques elevados y praderas de Oriente Próximo, especialmente en Kurdistán.

PARTES UTILIZADAS Goma.
CARACTERÍSTICAS Hierba mucilaginosa; recientemente se ha demostrado que estimula el sistema inmunológico y suprime tumores.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Se emplea principalmente como agente estabilizador y espesante (E413) en la industria alimenticia y farmacéutica, y en productos como la pasta dentífrica, el queso tratado y la pastelería.

A. membranaceus p. 90

PARTES UTILIZADAS Raíces (*huang qi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica dulce que estimula el sistema inmunológico, páncreas, pulmones, hígado, sistema circulatorio y urinario, y reduce los niveles de azúcar en sangre y la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Ingrediente importante de múltiples recetas chinas; combinado con Ajonjera *polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238) para la mala circulación y energía baja y con *Atractylodes macrocephala* (véase abajo) y *Ledebouriella seseloides* para alergias y resfriados frecuentes. También para diabetes, problemas renales, órganos prolapsados y erupciones cutáneas de curación lenta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. *A. membranaceus* prefiere suelos arenosos, ligeramente alcalinos. Propagar por semillas en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN La goma se recoge de plantas de dos años de *A. gummifer* haciendo un corte en la base del tallo; se seca para usar como polvo. Las raíces de *A. membranaceus* se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones, polvos y tinturas.

ATRACTYLODES
(Compuestas)

Las siete especies se utilizan en la medicina tradicional china; la más importante es *A. macrocephala*. Además de sus propiedades tónicas, se dice que esta hierba calma un feto inquieto. El uso de *A. chinensis* también es amplio, sobre todo como tónico digestivo y para el glaucoma y la ceguera nocturna.

A. macrocephala p. 90

PARTES UTILIZADAS Rizoma (*bai zhu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce tónica que actúa principalmente sobre el sistema digestivo. Es diurética, reduce los niveles de azúcar en sangre y controla las infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: digestiones débiles y problemáticas; se suele combinar con *Wolfiporia cocos* (véase p. 372), *Codonopsis tangshen* (véase p. 264) y *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) en tónicos patentados, y con *Scutellaria baicalensis* (véase p. 351) como tónico sanguíneo durante el embarazo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Cualquier suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se asan para usarlos en tónicos.

ATRIPLEX Orzaga
(Quenopodiáceas)

Las orzagas están estrechamente relacionadas con los sayones (esps. de *Chenopodium*, véase p. 259). La mayoría contiene grandes cantidades de saponinas, que en exceso resultan tóxicos. Se usan varias especies: la australiana *A. nummularia* tolera la sequía y los suelos salinos; los colonos primitivos la usaban como sustituto del jabón, como verdura y para curar el escorbuto y las enfermedades de la sangre. *A. halimus*, la portulaga de árbol aromática de África del Norte, se quema para producir un polvo antiácido. Varias de estas plantas son hierbas de tiesto, añadidas a un plato para resaltar su sabor o su valor nutritivo, pero es raro que se consuman como verdura sola. Una excepción es la *A. patula* europea, que se consume por sus hojas parecidas a las espinacas, que tienen un contenido elevado de vitamina C.

A. hortensis
(orzaga) p. 90

PARTES UTILIZADAS
Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente irritante estimuladora del metabolismo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se puede consumir cruda o cocida, sola o con otras verduras como la espinaca.
MEDICINALES Uso interno: evita la somnolencia.
VARIANTE
***A. h.* 'Rubra'**, p. 90.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural (*A. hortensis*). Ornamental (*A. h.* Rubra'). Resistente. Suelo bien drenado soleado; crece bien en regiones costeras. Propagar por semillas en otoño. *A. hortensis* y *A. h.* 'Rubra' autogerminan con facilidad.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se consumen frescas.

ATROPA Belladona
(Solanáceas)

A. belladonna tiene gran importancia en la medicina moderna y se cultiva ampliamente para la industria farmacéutica, sobre todo en Europa oriental. Al igual que otras especies de *Atropa*, contiene varios alcaloides que tienen una valiosa aplicación en medicina y una trayectoria macabra gracias a su uso por los envenenadores. El género da su nombre a uno de estos alcaloides, la atropina, que dilata la pupila del ojo. *A. belladonna* se aplicaba a la piel como «ungüento de brujo» para que el paciente quedara inconsciente antes de una intervención quirúrgica.

A. belladonna (belladona) p. 91

PARTES UTILIZADAS Planta completa, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica que alivia espasmos, y



reduce las secreciones de la boca, los bronquios y el estómago.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, cálculos renales y biliares, enfermedad de Parkinson, infarto del miocardio, hipotensión, hiperacidez, úlceras gástricas, mareos y como premedicación antes de una operación quirúrgica. En exceso provoca sequedad bucal, ronquera, pupilas dilatadas, fotofobia, confusión, fallo respiratorio y muerte. Uso externo: en embrocaciones y cataplasmas, para dolores reumáticos y musculares y en gotas oculares para diagnosis y cirugía. Sólo para uso de facultativos. Importante en homeopatía para la insolación, menstruaciones dolorosas e infecciones o inflamaciones caracterizadas por ataques repentinos, rojez y dolores violentos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba y alcaloides sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado alcalino conservador de la humedad al sol o sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera. El contenido en alcaloides de la planta es más elevado en lugares soleados y durante veranos cálidos y secos.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas durante la floración y se secan para convertirlas en extractos secos o líquidos, tinturas, embrocaciones, cataplasmas y preparados de glicerina. Las raíces de las plantas de uno o dos años se recogen en otoño y sufren el mismo procedimiento.
ADVERTENCIA Su consumo es tóxico. Irritante de la piel y posible alergénico.

AVENA Avena
(Gramináceas/Poáceas)

A. sativa está en el límite entre un alimento y una hierba. Se cultiva para forraje y también para consumir como pasteles de avena o como gachas, especialmente en Escocia. Los herboristas médicos la conocen como un «tropo-restaurador». Además de proteínas, almidón y minerales, la avena contiene un alcaloide, glicósidos y aceites fijos que son una fuente importante de vitamina E.

A. sativa (avena) p. 9

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba harinosa nutritiva que actúa como tónico cardíaco, nervioso y del timo y es externamente emoliente. El consumo regular de germen de avena reduce los niveles de colesterol.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La avena cocida (gachas) es un desayuno popular; la avena molida es un ingrediente importante del muesli y los tentempiés de cereales tostados.
MEDICINALES Uso interno: para depresiones, agotamiento nervioso, herpes zoster, herpes, síntomas menopáusicos y debilidad posterior a una enfermedad. Uso externo: en preparados para eczema y piel seca. Se suele combinar con *Cypripedium parviflorum* var. *pubescens* (véase p. 271) o *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) para la depresión.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. Resistente. Suelo bien drenado, fértil y soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se siegan en verano antes de madurar por completo y se trillan para separar los granos, que después se descascaran y se apisonan para consumirlos como cereales, en extractos líquidos y en tinturas. Los tónicos a veces incluyen los tallos secos.

AZADIRACHTA
(Meliáceas)

A. indica tiene propiedades similares a la estrechamente emparentada *Melia azederach* (véase p. 310). Es uno de los desintoxicantes más importantes de la medicina ayurvédica y es un febrífugo poderoso; hace tiempo que se emplea para tratar fiebres intermitentes y recientemente se ha demostrado que contiene compuestos antimaláricos eficaces. De las semillas se obtiene el aceite de margosa, un aceite no secante de características insecticidas y antisépticas. La madera es tan apreciada por sus propiedades insecticidas que en algunas zonas de África se cultiva como seto para proporcionar un material fácilmente cosechable para protegerse de enfermedades transmitidas por insectos.

A. indica, sin. *Melia azadirachta, M. indica* (árbol del Paraíso)

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semillas, aceite, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica que actúa como alternante, purifica toxinas, reduce inflamaciones, reduce la fiebre, estimula la curación y mejora todas las funciones. Destruye una amplia gama de organismos parasitarios y también es insecticida y espermaticida.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria, tuberculosis, reumatismo, artritis, ictericia, lombrices intestinales y enfermedades cutáneas. No se administra a los débiles, los ancianos o los muy jóvenes. Uso externo: tenia, eczema, piojos, micosis y dolores musculares y articulares.
COMERCIALES Las hojas se usan en bibliotecas y herbarios como protección contra los insectos. El aceite se usa en lociones capilares e insecticidas (en especial para proteger cultivos frente a las langostas). La resina se añade a pastas dentífricas, jabones y lociones cutáneas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo a 15-18 ºC. Tolera suelos pobres y sequías prolongadas. Propagar por semillas sembradas apenas hayan madurado.
RECOLECCIÓN Las hojas, corteza y resina se recogen según necesidad y se emplean frescas o secas en decocciones, infusiones, aceites medicados, polvos y ungüentos. Las semillas se cosechan maduras para extraer aceite.

B

BALLOTA
(Labiadas/Lamiáceas)

B. nigra es un ejemplo de hierba extensamente cultivada en jardines de hierbas, pero en la actualidad, su uso entre los herboristas médicos es infrecuente: prefieren *Marrubium vulgare* (marrubio, véase p. 308), similar y de sabor más agradable. El aceite extraído de *B. nigra* se usa para adulterar el de *Marrubium vulgare*.

B. nigra p. 91



PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba expectorante de sabor desagradable, estimulante del útero y antiespasmódica, en especial en los sistemas digestivo y bronquial. Controla náuseas y vómitos con eficacia.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dispepsias nerviosas, mareos, descomposturas matinales del embarazo, problemas menstruales y dolencias bronquiales.
VARIANTE
***B. n.* 'Archer's Variety'**, sin. *B. n.* 'Variegata', p. 91.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural (*B. nigra*). Ornamental (*B. n.* 'Archer's Variety'). Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división durante la inactividad. *B. n.* 'Archer's Variety' no es legítima reproducida a partir de semillas. *B. nigra* autogermina con facilidad.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas al comienzo de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las hierbas frescas sirven para hacer jarabe. Renovar existencias de hierbas secas anualmente.

BALSAMITA
B. major. Véase *Tanacetum balsamita*.

BAPTISIA
(Leguminosas/Papilionáceas)

Antes de ser incluida en la *U.S Pharmacopoeia*, diversas tribus de América del Norte conocían *B. tinctoria*. Los mohicanos y los meskwaki hacían una decocción con las raíces como loción antiséptica para heridas. Otras especies, como *B. leucophaea, B. Leucantha* y *B. australis* también tenían usos medicinales.

B. tinctoria p. 92

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y antiséptica estimulante del sistema inmunológico y especialmente eficaz frente a las infecciones bacterianas. También reduce la fiebre y tiene efectos laxantes y eméticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: amigdalitis, faringitis e infecciones de las vías respiratorias superiores; el exceso provoca náuseas y vómitos. Uso exterior: forúnculos, úlceras, enfermedades de las encías, dolor en los pezones y vaginitis. En la medicina ayurvédica se considera como un alternante refrescante que puede tener efectos dañinos tomado en exceso o durante demasiado tiempo. Se complementa bien con *Echinacea purpurea* (véase p. 276), *Capsicum frutescens* (véase p. 254) y *Commiphora myrrha* (véase p. 265) para infecciones de la garganta; con *Phytolacca americana* (véase p. 327), *Viola odorata* (véase p. 370) y *Arctium lappa* (véase p. 240) para forúnculos e hinchazón de las glándulas linfáticas y con *Cephaelis ipecacuanha* (véase p. 258) para úlceras aftosas. En homeopatía, para gripes y anginas asociadas al agotamiento nervioso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo profundo y rico soleado. Propagar por semillas en primavera; por división durante la inactividad. Las raíces grandes se resienten ante el movimiento.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas. Pueden almacenarse hasta dos años.

BAROSMA
B. crenulata. Véase *Agathosma crenulata*.

BELAMCANDA
(Iridáceas)

B. chinensis es extensamente utilizada en la medicina tradicional china. En China meridional se valora como tratamiento para la «dermatitis del arrozal», una micosis común entre los trabajadores de los arrozales.

B. chinensis p. 92

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*she gan)*.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga refrescante que actúa sobre todo en los pulmones y el hígado, reduciendo la fiebre y la inflamación. Es eficaz contra una serie de organismos bacterianos, de hongos y víricos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones de la garganta y tos caracterizada por flemas abundantes. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo bien drenado, arenoso, rico en humus y soleado. Necesita protección en regiones frías o inviernos severos. Propagar por semillas a cubierto en primavera; tarda unos 15 días en germinar.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en verano y otoño y se usan secos en decocciones.

BELLIS Margarita
(Compuestas/Asteráceas)

B. perennis es una hierba tradicional para las heridas.

Las flores contienen compuestos similares a los de *Castanospermum australe* (véase p. 256).
La margarita común tiene una larga trayectoria como hierba medicinal. En el siglo XVI se creía que mitigaba toda clase de dolores, especialmente los articulares y la gota.

B. perennis (margarita menor) p. 92

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, purificadora, expectorante y antiespasmódica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas jóvenes, los pimpollos y los pétalos tienen un sabor ácido agradable y pueden añadirse a ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: tos y catarros. Uso externo: hernias, varices, heridas leves y ojos inflamados o llorosos. Es un remedio homeopático para contusiones profundas.
VARIANTES
***B. p.* 'Alba Plena'**, p. 92.
***B. p.* 'Pomponette'**, p. 92.
***B. p.* 'Prolifera'**, p. 92.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. (Variantes: ornamental). Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas a cubierto en primavera. Eliminar capítulos marchitos para prolongar la floración. Los cultivares de flores dobles suelen ser estériles y no pueden propagarse por semillas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y verano y se usan frescas en decocciones, ungüentos y cataplasmas. Las flores se recogen frescas en primavera y verano y se usan en infusiones y ungüentos.

BENINCASA
(Cucurbitáceas)

Son plantas ampliamente cultivadas por sus frutos comestibles que se almacenan bien y son una fuente de cera para velas. Los frutos se consumen en China como parte de una dieta de adelgazamiento. Investigaciones recientes han demostrado que contienen terpenos anticancerígenos.

B. hispida p. 93

PARTES UTILIZADAS Corteza de los frutos (*dong gua pi*), semillas (*dong gua zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante de sabor agradable, efectos diuréticos (frutos, corteza), antiinflamatorios, expectorantes y reductores de la fiebre (semillas).
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La carne sin madurar de los frutos se consume como hortaliza, en especial en currys, y se puede embutir; los frutos maduros se caramelizan. Las semillas se comen asadas.
MEDICINALES Uso interno: en medicina china para disfunciones urinarias y fiebres estivales (corteza); tos caracterizada por flema espesa, abscesos internos y flujos vaginales (semillas). Uso interno: en la medicina ayurvédica, para asma, epilepsia, enfermedades pulmonares, toses e hipo, retención de orina, hemorragias internas (frutos); diabetes (corteza), tenias (semillas); como antídoto a envenenamientos por mercurio, alcohol, picaduras de serpientes y plantas tóxicas (zumo fresco).
COMERCIALES La cera se raspa de la corteza para hacer velas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo bien drenado rico en humus y soleado, con agua abundante, mínima a 16 °C. Se propaga por semillas en primavera a 18 °C.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen según necesidad. Las semillas y la corteza de los frutos maduros se secan para usar en decocciones.

BERBERIS Agracejos
(Berberidáceas)

El uso medicinal de *Berberis* es un ejemplo de la Doctrina de las Signaturas, en la que se suponía que el color o la estructura de una planta eran una indicación divina de sus propiedades curativas. Por ello, muchas plantas cuya colorido era principalmente amarillo se empleaban como remedios hepáticos. Diversas especies de *Berberis* tienen un uso medicinal en varias partes del mundo, incluyendo *B. aristata* y *B. asiatica*, ambas del Himalaya. En la medicina ayurvédica, estas especies se conocen generalmente como *daruharidra,* «cúrcuma leñosa», porque tienen características similares a *Curcuma longa* (véase p. 270). Contienen un alcaloide antibacteriano importante conocido como berberina, de amplio uso en Japón y el sudeste asiático para el control de la diarrea tropical y ciertas dolencias oculares. El medicamento se obtiene de las raíces y los rizomas de diversas especies de *Berberis* y la estrechamente relacionada *Mahonia* (véase p. 308). India produce hasta 7 toneladas del medicamento anuales, extraídas de 600-700 toneladas de raíces.



B. vulgaris (agracejo) p. 93

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza del tallo y las raíces, raíces y frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga, sedante, muy eficaz contra muchos organismos causantes de enfermedades. Estimula el hígado, bazo y útero, reduce la fiebre y la presión sanguínea, controla hemorragias y reduce la inflamación. Se han demostrado efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos maduros son ácidos, con un elevado contenido de vitamina C. Se solían convertir en jalea para acompañar platos de cordero o se cristalizaban o embutían con fines decorativos.
MEDICINALES Uso interno: disentería, leishmaniasis, malaria, hepatitis, tumores hepáticos, cálculos biliares, hipertensión y quimioterapia. Se suele combinar con *Chionanthus virginicus* (véase p. 260) y/o *Veronicastrum virginicum* (véase p. 368), para dolencias de la vesícula biliar. En la medicina ayurvédica es muy considerada como tónico hepático y desintoxicante y, combinada con *Curcuma longa* (véase p. 270), para dolencias hepáticas y diabetes. No se administra a embarazadas.

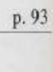
DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo neutro a calcáreo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda o semimaduros en verano. A finales de invierno podar tallos viejos y ramas desordenadas. Puede sufrir ataques del hongo de la miel. Como huésped de la roya del trigo, *Berberis* no puede cultivarse en ciertos países.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen en otoño y se consumen frescos; los tallos y las raíces se cortan en otoño y se retira la corteza mientras están frescos. La corteza y las raíces se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y polvos.

BETONICA
***B. officinale*.** Véase *Stachys officinalis.*

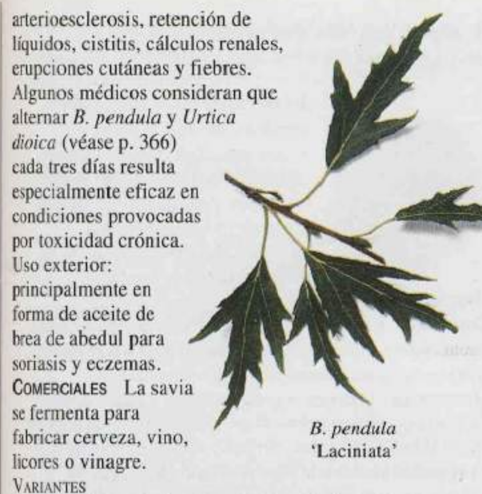
BETULA Abedul
(Betuláceas)

En Rusia y Siberia el abedul está muy bien considerado como planta medicinal, en especial para el tratamiento de la artritis. En estas regiones se producen grandes cantidades de aceite de alquitrán de abedul: allí el abedul es uno de los árboles más comunes. Hay un cierto número de abedules de uso medicinal, que incluye el eurasiático *B. pubescens*, de uso idéntico a *B. pendula* (abedul); *B. alleghaniensis* y *B. nigra*, ambos de América del Norte, usados sobre todo para dolencias cutáneas y heridas, y *B. lenta*, que es la fuente del aceite dulce de abedul, que contiene grandes cantidades de salicilato de metilo y se usa en perfumería y productos dentales. La madera se emplea con muchos fines: carbón, papel, carretes de hilo, juguetes y para ahumar pescado. La corteza se emplea en curtiembre: proporciona una fragancia delicada al cuero (en especial la *peau d'Espagne*). Las ramitas delgadas y flexibles se convierten en escobas excelentes así como para confeccionar flagelos, varas o látigos de ramas de abedul que servían para azotar reos.

B. pendula, sin. *B. alba, B. verrucosa* (abedul) p. 93



PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, aceite (ocasionalmente yemas, savia).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y tónica, de efectos diuréticos y laxantes suaves, que reduce las inflamaciones, alivia dolores y aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: reumatismo, gota,


B. pendula
'Laciniata'

arterioesclerosis, retención de líquidos, cistitis, cálculos renales, erupciones cutáneas y fiebres. Algunos médicos consideran que alternar *B. pendula* y *Urtica dioica* (véase p. 366) cada tres días resulta especialmente eficaz en condiciones provocadas por toxicidad crónica. Uso exterior: principalmente en forma de aceite de brea de abedul para soriasis y eczemas.
COMERCIALES La savia se fermenta para fabricar cerveza, vino, licores o vinagre.
VARIANTES
***B. p.* 'Laciniata'**, sin. *B. p.* 'Dalecarlica', p. 93.
***B. p.* 'Tristis'**, p. 93.
***B. p.* 'Youngii'**, p. 93.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado o sombreado. *B. pendula* prefiere suelos arenosos con un pH más bajo que 5 y no prospera en condiciones poco profundas y alcalinas, aunque es extremadamente resistente y tolera condiciones más secas que *B. pubescens*. Propagar por semillas maduras, sembradas en una mezcla de turba y arena en primavera y verano. Las semillas son difíciles de almacenar y la germinación es irregular. Las semillas pueden sufrir daños por áfidos, orugas, larvas de moscas sierra y gorgojos; también les afecta la roya. Los abedules son atacados por diversos hongos, incluyendo los hongos basidiocarpos (en especial poliporos del abedul), desarrollo anormal en forma de cepillo el hongo de la miel.
RECOLECCIÓN En primavera se recogen las yemas de las hojas y las hojas jóvenes para usar en infusiones, cataplasmas y tinturas. La corteza se retira de la leña cortada según necesidad para la destilación de aceite. A principios de primavera se extrae savia de árboles adultos durante una semana, en cantidades de hasta 82 litros por árbol.

BIDENS
(Compuestas/Asteráceas)

B. bipartita solía conocerse como *Hepatorium* y se usaba para «obstrucciones del hígado» y muchas otras dolencias; además se quemaba para repeler insectos. *B. bipinnata* se usaba en la medicina tradicional de América del Norte para problemas menstruales e infecciones de la garganta y los pulmones.

B. tripartita p. 94

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y diurética que controla las hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sangre en orina, hemorragia uterina, colitis ulcerosa y úlcera péptica. En Rusia, se usa para la alopecia (externo). Se suele combinar con *Symphytum officinale* (véase p. 357), *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231), *Acorus calamus* (véase p. 228) o *Zingiber officinale* (véase p. 373).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo de húmedo a mojado soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

BIOTA
B. orientalis. Véase *Thuja orientalis.*

BIXA Bija
(Bixáceas)

El uso de *B. orellana* como tinte corporal rojo o anaranjado por los nativos del Amazonas es muy antiguo; podría haber tenido propiedades repelentes de insectos. En la actualidad es muy importante como colorante alimenticio, ya que es virtualmente insípido. Se supone que el tinte es un antídoto al envenenamiento por ácido prúsico, provocado por la ingestión de mandioca (*Manihot esculenta*), de la que no se ha extraído la toxina por completo. Sus propiedades medicinales son poco comprendidas. En Brasil es generalmente conocido como *urucú.*

B. orellana (bija) p. 94

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, purgante y astringente que supuestamente destruye las lombrices intestinales, reduce la fiebre, mejora la digestión y tiene efectos expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas se consumen cocidas en mantequilla y sirven para condimentar arroces, carnes, sopas y chocolate.
MEDICINALES Uso interno: cáncer bucal (semillas, pulpa, hojas), lombrices infantiles, cólicos y fiebres (hojas, Antillas); fiebres, especialmente infantiles y posparto (infusiones de hojas, Indochina). Uso externo: en quemaduras para evitar llagas y cicatrices (semillas molidas, Filipinas).
COMERCIALES Con la pulpa de la fruta se fabrican colorantes, usados principalmente en alimentos como E160b (en especial en margarinas, quesos, sopas y pescados ahumados) y también para teñir lombrices de cebo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado muy húmedo, mínimo a 16 °C. Propagar por semillas frescas en arena en otoño a 18-20 °C; por esquejes de leña madura a 30 °C. Las plantas cultivadas a partir de semillas tardan en alcanzar el tamaño de la floración. Las plantas provenientes de esquejes de plantas adultas florecerán siendo pequeñas. Podar mucho las cultivadas como seto. Recortar ejemplares únicos según necesidad.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se secan para usar en infusiones. Las semillas se recogen cuando los frutos se parten y se remojan en agua caliente; el sedimento resultante se aplasta en forma de bloques para usos medicinales y como tinte.

BLETIA
B. hyacinthina. Véase *Bletilla striata.*

BLETILLA
(Orquidáceas)

B. striata es una importante hierba para heridas en la medicina tradicional china y fue descrita por primera vez en h. 500 d.C.

B. striata, sin. *Bletia hyacinthina*

PARTES UTILIZADAS Pseudobulbos.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce y amarga que controla hemorragias, infecciones bacterianas, reduce los edemas y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hemorragias de los pulmones o el estómago (por ej. en tuberculosis o úlceras gástricas), hemorragias intrauterinas y nasales. Uso externo: se suele combinar con aceite de sésamo para quemaduras, heridas sangrantes, abscesos y llagas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo bien drenado, rico en humus, con turba o sustituto de turba y hojas descompuestas, a la sombra. Propagar por acodos de pseudobulbos a principios de primavera o por división si estuvieran apiñadas. Las babosas pueden atacar las hojas jóvenes. A cubierto, los áfidos y las arañas rojas suelen ser un problema.
RECOLECCIÓN Se recogen los pseudobulbos en fase inactiva; se rebanan y secan para usar en decocciones y polvos.

BOMBAX
B. pentandra. Véase *Ceiba pentandra.*

BORAGO Borraja
(Boragináceas)

Las borrajas tienen fama de alegrar el ánimo. Dioscórido y Plinio afirmaban que las hojas y flores de las borrajas ahuyentan la tristeza, el embotamiento y la melancolía.

B. officinalis (borraja) p. 94

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, salina y diurética que alivia los tejidos dañados o irritados, aumenta la sudoración y tiene ligeros efectos sedantes y antidepresivos. Las semillas son una fuente abundante de ácido gamalinolénico. El aceite regula los sitemas hormonales y reduce la presión sanguínea. La planta (pero no el aceite) contiene pequeñas cantidades de alcaloides de pirrolicidina (al igual que las que se encuentran en *Symphytum officinale*, véase p. 357) que podrían provocar daños hepáticos y cáncer de hígado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas dan un sabor a pepino a las bebidas, y en Gran Bretaña se suele añadir tradicionalmente al Pimms y a bebidas a base de vino; también se pican en ensaladas y quesos suaves y en algunas partes de Italia se consumen cocidas como verdura. Las flores frescas se añaden a ensaladas o se

usan como aderezo, pero se vuelven rosadas en contacto con los ácidos, como el limón o el vinagre; también sirven para hacer jarabe o se caramelizan para decorar pasteles.
MEDICINALES Uso interno: fiebres, infecciones bronquiales (incluyendo pleuresía y tuberculosis), infecciones bucales o faríngeas, cutis seco, cirrosis y nefritis crónica; como alternativa al aceite de *Oenothera primula* para dolencias cutáneas y síndrome premenstrual (aceite). Uso exterior: colirios, gárgaras, enjuagues bucales y cataplasmas.
ADVERTENCIA En algunos países todas las partes de la hierba, salvo el aceite extraído de las semillas, está sujeta a restricciones legales.
VARIANTE
***B. o.* 'Alba'**, p. 94.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado húmedo a pleno sol. Tolera suelos pobres y secos, pero en condiciones adecuadas se convierte en una planta mucho más grande. Propagar por semillas sembradas *in situ* en primavera y aclarar dejando 45 cm de separación. Puede desarrollar mildíu en condiciones secas o al final de la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y verano cuando las plantas comienzan a florecer, y se consumen frescas o secas en infusiones y extractos líquidos. Las flores se recogen al abrirse y se separan del cáliz antes de consumir frescas, se convierten en jarabes o se caramelizan. La borraja desarrolla una raíz principal gruesa y es difícil de trasplantar. Se recomienda como planta acompañante para ahuyentar escarabajos japoneses y larvas de esfíngidos de los tomates; se supone que también es beneficiosa para las fresas. Las flores atraen abejas. Sus propiedades se deterioran con rapidez; las hojas y flores deben procesarse de inmediato y las existencias de hierbas secas deben renovarse anualmente. Las semillas se cosechan maduras para extraer aceite.
ADVERTENCIA Irritante cutáneo y posible alergénico.

BOSWELLIA Incienso
(Burseráceas)

Desde las épocas más remotas el incienso ha sido usado con fines medicinales y cosméticos, en especial como ingrediente de triacas y panaceas. En la época clásica estaba asociado con la longevidad y la memoria y se quemaba para alejar los malos espíritus. En las culturas primitivas de Oriente Próximo, el incienso era uno de los artículos de comercio más valiosos: tenía numerosos usos domésticos, medicinales y rituales. Los relieves del templo de la reina Hatshepsut (h.1512-1482 a.C.) en Luxor (Egipto) muestran árboles de incienso en tinajas, cultivados para hacer mascarillas rejuvenecedoras.

B. sacra, sin. *B. carteri* (incienso) p. 95

PARTES UTILIZADAS Resina (*ru xiang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante, calorífera, que estimula la circulación, calma los nervios y tiene efectos antisépticos, descongestionantes y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Usado en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: infecciones bronquiales y urinarias. No se administra a embarazadas (aunque en Omán se usa tradicionalmente como fumigante durante y después del parto). Uso externo: como inhalación para catarros y como ducha para infecciones vaginales. En medicina china, internamente para dolores menstruales y externamente para heridas, erupciones cutáneas y enjuague para dolencias de las encías, boca y garganta. La medicina ayurvédica lo considera un rejuvenecedor. En aromoterapia es importante para aliviar la ansiedad.
COMERCIALES Se usa en cremas antiarrugas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo bien drenado a seco a pleno sol, mínimo a 10-15 ºC. Propagar por esquejes semimaduros en verano. A principios de primavera se puede podar ligeramente.
RECOLECCIÓN La resina se recoge durante todo el año, aunque la calidad depende de la zona y la estación: la mejor es la de las zonas más secas recogida durante los meses más cálidos; se usa fresca o seca para destilar y hacer decocciones o polvos.

BRASSICA Mostaza
(Crucíferas/Brasicáseas)

Desde tiempos muy remotos, las mostazas han proporcionado condimentos picantes, verduras y compuestos medicinales. El uso como condimento en Occidente se remonta como menos a 400 a.C., y sus usos medicinales fueron mencionados por primera vez en China en 659 d.C. La mostaza se hace más picante al añadir agua fría a las semillas molidas; una enzima (mirosina) actúa sobre un glicósido (sinigrina) para producir el compuesto sulfuroso alil isotiocianato. La reacción tarda 10-15 minutos. La enzima se inhibe al mezclar con agua caliente o vinagre, produciendo una mostaza suave y amarga. Las tres clases de mostaza preparadas comercialmente son: la americana, con mostaza blanca (*Sinapis alba*, véase p. 353); la inglesa, con una mezcla de mostaza blanca y negra (*S. alba* y *B. nigra*) o marrón (*B. juncea*), y la mostaza francesa, basada en la negra (*B. nigra*) o, más habitualmente en la actualidad, con mostaza marrón (*B. juncea*).

***B. alba*.** Véase *Sinapis alba.*

***B. hirta*.** Véase *Sinapis alba.*

B. juncea, sin. *Sinapis juncea* p. 95

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba calorífera estimulante de efectos antibióticos.
Usos de la hierba
CULINARIOS Las hojas jóvenes se consumen hervidas. Las semillas se muelen y se mezclan con otras mostazas o se usan solas como mostaza marrón, que tiene un sabor especialmente intenso; se usan enteras en currys o embutidos y se suelen calentar en grasa para eliminar lo picante y darle un sabor a nuez.

B. nigra, sin. *Sinapis nigra* (mostaza negra) p. 95



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante calorífera estimulante del sistema digestivo y circulatorio; irritante de la piel y las membranas mucosas. En grandes dosis es un emético potente.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas y flores jóvenes vuelven picantes las ensaladas. Las semillas se muelen para hacer mostaza y se usan enteras en currys y embutidos.
MEDICINALES Uso interno: cataplasmas y baños contra el reumatismo, dolores musculares, sabañones e infecciones de las vías respiratorias. Un baño de pies de mostaza es un remedio tradicional para resfriados y dolores de cabeza. En contacto con la piel provoca enrojecimiento aumentando así la circulación y la eliminación de toxinas. Un contacto prolongado puede provocar ampollas, especialmente en pieles sensibles.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico bien drenado a pleno sol. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas y flores se recogen jóvenes y se usan frescas. Las cápsulas se recogen cuando comienzan a cambiar de color y se secan para completar el proceso de maduración; esto evita que las semillas se pierdan en el campo. Las semillas secas se almacenan indefinidamente. De las semillas se destila aceite volátil para usos medicinales.

BRUCEA
(Simarrubiáceas)

La primera mención de *B. javanica* aparece en la medicina china en c.720 d.C. En la medicina popular se usa para matar lombrices e internamente para las hemorroides.

B. javanica p. 95

PARTES UTILIZADAS Semillas (*ya dan zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga que reduce la fiebre y es eficaz contra una amplia gama de patógenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria, disentería amíbica y aftas vaginales. Uso externo: verrugas y callos. Se suele administrar las semillas enteras; la dosis y la duración del tratamiento varían según la enfermedad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado al sol o sombra parcial, mínimo a 15-18ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes maduros en arena.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se elimina la envoltura exterior dura.

BRUNFELSIA
(Solanáceas)

Las brunfelsias contienen diversos alcaloides y una furocumarina supuestamente antiinflamatoria.
Los nativos de América del Sur utilizan varias, como medicina y como alucinógeno;

incluyen *B. chiricaspi* y *B. grandiflora*, ambas producen un efecto característico de frío y de hormigueo.

B. uniflora, sin. *B. hopeana* p. 95

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce ligeramente aromática de efectos alternantes, diuréticos y antirreumáticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sífilis, reumatismo y artritis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo rico bien drenado parcialmente sombreado y muy húmedo; mínimo a 13 °C. Propagar por esquejes semimaduros en verano a 21 °C. Eliminar los extremos de los vástagos durante la estación de desarrollo para estimular la ramificación. Las moscas blancas y los cocos pueden dañar las plantas a cubierto.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen y secan para usar en decocciones y extractos líquidos.

BRYONIA
(Cucurbitáceas)

B. dioica está estrechamente relacionada con *B. alba*: la diferencia principal es que tiene bayas negras en lugar de rojas. Se usan de maneras similares, aunque los remedios homeopáticos sólo contienen *B. alba*. El tubérculo de *B. dioica* se colgaba tradicionalmente en los herbolarios y solían darle forma humana para que se pareciera a la mandrágora legítima: *Mandragora officinarum* (véase p. 308). Puede alcanzar un gran tamaño.

B. dioica, sin. *B. cretica* subesp. *dioica* (nueza) p. 95

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga purgante irritante de los tejidos, por lo que aumenta la irrigación sanguínea de la zona. Se sabe que tiene efectos antirreumáticos y antitumorales. Muy tóxica en grandes dosis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Solía ser de uso interno en pequeñas dosis para dolencias bronquiales, asma, úlceras intestinales, hipertensión y artritis. Uso externo: como rubefaciente en dolores musculares y articulares, y en pleuresías.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en otoño; por división de tubérculo en estado inactivo.
RECOLECCIÓN La raíz se recoge en otoño y se rebana y seca para usar en extractos líquidos.
ADVERTENCIA La raíz fresca es un irritante cutáneo fuerte.

BUPLEURUM Perfoliada
(Umbelíferas/Apiáceas)

La primera mención de *B. falcatum* aparece en textos médicos chinos en c. 200 d.C.

B. falcatum, sin. *B. scorzoneraefolium*, *B. chinense* p. 96

PARTES UTILIZADAS Raíces (*chai hu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga que actúa como tónico hepático y del sistema circulatorio, reduce la fiebre y tiene efectos antivíricos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria, fiebre del agua negra, prolapsos uterinos y rectales, herpes simple, hemorroides, hígado perezoso asociado a inestabilidad emocional, dolencias menstruales y edema abdominal. Se suele usar crudo con vino para enfermedades febriles, con vinagre como estimulante circulatorio y mezclado con sangre de tortuga para la malaria.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar por semillas en primavera; por división durante la inactividad.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se emplean frescas o secas en decocciones.

BURSERA
(Burseráceas)

Este género tropical americano contiene unas 50 especies de árboles y arbustos caducos. Los mayas usaban los aceites esenciales de varias especies como incienso. Diversas especies producen linalol, un líquido fragante presente en muchos aceites esenciales, que es importante en perfumes con notas de madera o florales. Las usadas habitualmente son *B. glabrifolia* (76 % linalol) y *B. delpechiana*, además de *B. penicillata, B. simarda, B. simarouba* y *B. spinosa*. Después de la Segunda Guerra Mundial, cuando la producción de linalol a partir de *Aniba roseaodora* (véase p. 239) dejó lugar a las plantaciones de caucho para el ejército de EE. UU., *B. glabrifolia* fue cada vez más explotada. Investigaciones recientes también han demostrado interesantes propiedades medicinales: en *B. delpechiana* son antimicrobianas, y en *B. klugii* y *B. morelensis* son antitumorales.

B. glabrifolia, sin. *B. aloexylon* (tacamaca)

Árbol caduco no resistente, altura 5-6 m, extensión 3 m, de hojas pinnadas dispuestas en los extremos de las ramas. Al principio de la estación lluviosa aparecen ramilletes de flores blancas de 1 cm de largo, seguidas de bayas rojas ovoidales del tamaño de un guisante.

PARTES UTILIZADAS Madera, frutos, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y antiséptica que reduce inflamaciones y controla convulsiones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tensión nerviosa. Uso externo: acné, heridas y dermatitis.
COMERCIALES El aceite se emplea en perfumería y en la industria alimenticia, por su sabor algo amargo parecido al de la lima.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo bien drenado a rocoso soleado o parcialmente sombreado, con humedad elevada; mínimo a 12 °C. Propagar por esquejes de mallete a finales de verano a 15 °C. En el trópico, por esquejes de leña madura en terreno abierto.
RECOLECCIÓN La leña se recoge de árboles de al menos 20 años y se astilla y destila para extraer aceite entre diciembre y junio. Los frutos maduros se recogen a finales de verano para la destilación del aceite

BUXUS Boj
(Buxáceas)

Se dice que para el tratamiento de la malaria, la eficacia de *B. sempervirens* es comparable con la de la quinina (especies de *Cinchona*, véase p. 261). Sin embargo, hoy en día casi no se usa como hierba a causa de su toxicidad. La madera es extremadamente dura y pesada; servía para hacer bloques de imprenta e instrumentos matemáticos, náuticos y musicales.

B. sempervirens (boj) p. 96

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, madera.
CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica de aroma intenso que reduce la fiebre y podría tener efectos antirreumáticos. Destruye los parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres recurrentes (por ej. malaria). La dosificación es fundamental: en exceso provoca vómitos, convulsiones y muerte. También usada en homeopatía para el reumatismo.
COMERCIALES Se suele incorporar a crecepelos. La madera se emplea en grabación.
VARIANTES
***B. s.* 'Elegantissima'**, p. 96.
***B. s.* 'Kingsville Dwarf'**, p. 96.
***B. s.* 'Latifolia Maculata'**, sin. *B. s.* 'Japonica Aurea', p. 96.
***B. s.* 'Suffruticosa'**, p. 96.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutral a alcalino soleado o sombreado. *B. sempervirens* es resistente hasta –23 °C, pero prefiere temperaturas invernales más elevadas. Para setos plantar con 20 cm de separación. Propagar por esquejes de leña blanda o semimaduros en una mezcla de turba o sustituto de turba con arena. Podar severamente para estimular el desarrollo nuevo a finales de primavera. Recortar setos y ejemplares escultóricos en verano. Podada con excesiva intensidad y frecuencia, *B. s.* 'Elegantissima' tiende a revertir. Las hojas pueden verse afectadas por manchas de hojas o roya. Las hojas jóvenes pueden verse atacadas por ventosas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de primavera antes de la floración y se secan para usar en infusiones. La corteza se separa de la madera y se seca para hacer decocciones.
ADVERTENCIA Todas las partes son tóxicas para el consumo. Posible irritante de la piel o alergénico.



CALAMINTHA Calamento
(Labiadas)

En la época medieval, los calamentos eran hierbas «officinales» de la farmacopea, pero hoy en día los herboristas médicos los consideran más ornamentales que útiles. El elemento activo es el pulegone, que se encuentra en *Mentha pulegium* (véase p. 311) y que se sabe que provoca abortos.

C. acinos. Véase *Acinos arvensis*.

C. nepeta, sin. *C. nepetoides, Satureja nepeta* p. 97

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática que actúa como tónico nervioso, estimula el útero y alivia la indigestión.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para indigestiones, tensión nerviosa, depresión, insomnio y menstruación dolorosa. No se administra a embarazadas.
VARIANTE
C. ***nepeta*** subesp. ***nepeta*** p. 97

C. sylavtica, sin. *C. ascendens, C. officinalis* (calamento) p. 97

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Similares a los de *C. nepeta*, pero no tan fuerte.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sirve para condimentar asados, en especial la caza de sabor muy fuerte.
MEDICINALES Igual que *C. nepeta*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*C. nepeta* y subesp.). Recogida en la naturaleza (*C. sylvatica*). Resistente. Suelo bien drenado a seco, neutral a alcalino soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes de leña blanda a principios de verano; por división en primavera.
RECOLECCIÓN En verano se cortan las plantas floridas y las hojas y se usan frescas, o secas en infusiones.

CALENDULA Maravilla
(Compuestas)

En las culturas primitivas indias y árabes, y en Grecia y Roma antiguas, *C. officinalis* servía como hierba medicinal y colorante para tejidos, alimentos y cosméticos. El nombre común «maravilla» se usa para varias especies, en especial las especies de *Tagetes* (véase p. 358), que se emplean de maneras bastante diferentes.

C. officinalis (maravilla) p. 97

PARTES UTILIZADAS Pétalos de las flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce y salada, que estimula el hígado, la vesícula biliar y el útero, alivia el sistema digestivo, sostiene el corazón y purifica infecciones. Es especialmente benéfica para la piel, reduce la inflamación, controla las hemorragias y cura tejidos dañados o irritados.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los pétalos sustituyen al azafrán en arroces y sopas, y en infusión colorean queso, leche, mantequilla, postres lácteos y pasteles; también se añaden frescos en ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: úlceras gástricas y duodenales (con *Geranium maculatum*, véase p. 288), colitis, diverticulitis, hepatitis, glándulas hinchadas, problemas menstruales y enfermedad inflamatoria pelviana. No se administra a embarazadas. Uso externo: eczemas, conjuntivitis, infecciones por aftas, herpes, gingivitis, pie de atleta, varices (con *Hamamelis virginiana*, véase p. 291), quistes, heridas leves (con *Ulmus fulva* y *Chondrus crispus*, véase p. 260) y problemas cutáneos. Como antiséptico general, *C. officinalis* suele combinarse con *Hydrastis canadensis*, véase p. 294) y *Commiphora myrrha* (p. 265). En homeopatía es de uso interno y externo para lesiones con rotura de piel.
VARIANTE
C. o. **'Prolifera'**, p. 97.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a pobre a pleno sol. Propagar por semillas sembradas *in situ* en primavera u otoño. *C. officinalis* autogermina con facilidad. Eliminar cabezuelas muertas para prolongar la floración y evitar una autogerminación excesiva. El follaje puede verse atacado por orugas, mildíu, roya o el virus mosaico del pepino.
RECOLECCIÓN Las flores se cortan durante condiciones secas y se arrancan los pétalos para usar frescos o secos en infusiones, extractos líquidos, tinturas y con fines culinarios; también se maceran en aceite para un uso externo.

CALLUNA Brezo
(Ericáceas)

En el norte de Europa y en las altiplanicies europeas el brezo es extensamente usado como planta medicinal gracias a la facilidad de su acceso. En estas zonas la miel de brezo es un producto importante; también tiene características terapéuticas reputadas. La miel tiene un sabor picante, es de un color ámbar oscuro transparente y tiene una textura tixotrópica que dificulta su extracción; pero es excelente en panales cortados.

C. vulgaris (brezo) p. 98

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética, ligeramente sedante, que induce la sudoración y tiene efectos antisépticos, en especial en el sistema urinario.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos y resfriados, diarrea, infecciones renales y de las vías urinarias, artritis, reumatismo y agotamiento nervioso. En homeopatía se usa para artritis, reumatismo e insomnio.
VARIANTES
C. v. **'Alba Plena'**, p. 98.
C. v. **'Darkness'**, p. 98.
C. v. **'Multicolor'**, p. 98.
C. v. **'Silver Queen'**, p. 98.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*C. vulgaris*: recogida en la naturaleza). Resistente. Suelo sin cal en situación soleada y abierta. Tolera condiciones mojadas en invierno. Propagar por esquejes de vástagos laterales jóvenes en verano; por acodo en primavera. Recortar después de la floración para conservar la forma. Las plantas pueden verse afectadas por muerte de los extremos o por el hongo de la miel.
RECOLECCIÓN Los vástagos floridos se cortan en verano para hacer infusiones.

CAMELLIA
(Teáceas)

Se obtienen siete productos diferentes de *C. sinensis*: té verde, hecho de hojas que se hierven al vapor y se secan; té negro, de hojas fermentadas secas, y té absoluto, un aceite esencial destilado del té negro. Hace más de 3000 años que se bebe té en China. El té negro y el verde contienen antioxidantes conocidos como polifenoles, que ayudan a proteger contra enfermedades del corazón, infartos y cáncer. *C. sinensis* contiene un 10-24 % de taninos, que son una causa posible del cáncer de esófago. Al beber té con leche este riesgo queda eliminado, porque la leche neutraliza los taninos.

C. sinensis, sin. *Thea sinensis* (té) p. 99

PARTES UTILIZADAS Hojas (sólo los extremos de los vástagos), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, ligeramente amarga y astringente que estimula el sistema nervioso y tiene efectos diuréticos y bactericidas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En ocasiones para condimentar alimentos, en especial para remojar frutos secos y jamón.
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, hepatitis y gastroenteritis. En exceso provoca estreñimiento, indigestión, mareos, palpitaciones, irritabilidad e insomnio. Uso externo: ojos irritados, heridas leves y picaduras de insectos.
COMERCIALES El aceite esencial se emplea en perfumes con notas coriáceas y como condimento comercial para alimentos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo rico y húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas sembradas apenas están maduras o en primavera a 15-18 °C. Por esquejes semimaduros en verano a un mínimo de 18 °C. Las semillas secas requieren un astillado. Se suele podar los arbustos a 1m de altura.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante el año de arbustos de más de tres años y se secan para usar en infusiones.

CANANGA Ilang-ilang
(Anonáceas)

El Ilang-ilang (*C. odorata*) se cultiva para la industria cosmética en las islas de la Reunión, Indonesia, Madagascar, Filipinas y las islas Comores. Un árbol produce alrededor de 120 kilos de flores, que proporcionan 350 g de aceite esencial. El perfume de Ilang-ilang también se produce a partir de las flores de *Artabotrys hexapetalus*, estrechamente relacionada.

C. odorata, sin. *Canangium odoratum* (ilang-ilang) p. 99



PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica sedante que alivia la tensión, reduce la presión sanguínea y la fiebre. Se cree que es afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria y fiebres. Uso externo: irritaciones cutáneas, conjuntivitis, forúnculos y gota, y en baños para impotencia y frigidez. En aromaterapia el ilang-ilang es importante como tratamiento para la taquicardia, respiración acelerada, hipertensión, infecciones gastrointestinales y dolencias psicosexuales.
COMECIALES El aceite destilado (aceite de cananga) se usa en perfumería y cosmética y, junto al aceite de coco, en la loción capilar Macassar; también en la industria de la alimentación para aromatizar melocotones y albaricoques.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, con humedad elevada, mínimo a 15-18 °C. Propagar por semillas cuando están maduras. Eliminar el brote terminal cuando el árbol mide 2 m de altura, después de unos tres años.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen por la noche y se secan para usar en infusiones o se destilan para hacer aceite.

CANANGIUM
C. odoratum. Véase *Cananga odorata.*

CANELLA
(Caneláceas)

La canela es una especie familiar de las Antillas. Fue introducida en Europa a principios del siglo XVII como una especie de *Cinnamomum* (véase p. 261). En Jamaica los frutos son devorados por las palomas, lo que da un sabor especiado a su carne. Colocadas en agua tibia, las flores secas emiten un aroma almizclado. *C. winterana* es una de las 21 plantas del *Omiero.*

C. winterana, sin. *C. alba* (canela) p. 99

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que mejora la digestión y tiene efectos antimicrobianos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite a veces forma parte de los perfumes con un *bouquet* oriental.
MEDICINALES Uso interno: malas digestiones. Uso externo: dolores reumáticos (Cuba). Combinada con áloe (*Aloe vera*, véase p. 235) para estreñimientos y problemas menstruales (Antillas Menores). Es un agregado aromático en recetas para dolencias digestivas.
COMERCIALES Las hojas y la corteza se emplean en combinaciones de condimentos y se añaden al tabaco (Antillas Menores); la corteza es un veneno para peces (Puerto Rico).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo arenoso bien drenado soleado. Propagar por esquejes de leña madura con púa en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen de manera local según necesidad y se usan frescas o secas. La corteza se seca en virutas largas para destilar aceite o para usar en condimentos, decocciones y tinturas, y en polvo combinado con áloe.

CANNABIS Cáñamo
(Canabidáceas)

Hace más de 4.000 años que se cultiva cáñamo en Asia y en Oriente Próximo, como planta de fibras y también como medicamento. Los usos terapéuticos de la planta aparecen en textos médicos de India con anterioridad al 1000 a.C., y en el herbario chino *Rh-ya* en el siglo V a.C. En la actualidad su posesión y uso son ilegales o están sujetos a un control estricto en la mayoría de los países occidentales, Australia y Nueva Zelanda, pero es legal y socialmente aceptado en muchas regiones de Asia y Oriente Próximo, en las que la planta seca o la resina se consume o se fuma. Los diversos nombres comunes del cannabis se refieren a preparados específicos: el hachís es la resina de la planta femenina que se suele fumar en una pipa de agua; el *bhang* es la planta seca mezclada con agua, frutas o caramelos; el *charas* es la resina que se fuma o se come con especias y el *ganja* son los extremos secos de la planta femenina. La planta aparece en los herbarios europeos del siglo XVI; John Gerard la llamaba «soñador indio». El cannabis figuraba en las farmacopeas de muchos países, incluyendo EE. UU. hasta su restricción en los años treinta. Mientras que la investigación moderna confirma su utilidad para una amplia gama de condiciones, su ilegalidad ha suprimido el uso terapéutico en Occidente. Su uso en medicina china sigue siendo amplio.

C. sativa (cáñamo, marihuana) p. 99

En esta especie variable se reconocen dos subespecies, la más resistente *C. s.* subesp. *sativa* (cáñamo), que se cultiva por sus fibras, y *C. s.* subesp. *indica* (marihuana), más rica en aceites esenciales y compuestos químicos.

PARTES UTILIZADAS
Planta completa (*C. s.* subesp. *sativa)*; extremos floridos, semillas (*C. s.* subesp. *indica*).
CARACTERÍSTICAS *C. s.* subesp. *indica* tiene propiedades analgésicas, antieméticas, antiinflamatorias y sedantes; también es laxante e hipotensiva.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: *C. s.* subesp. *indica* se usa para las náuseas y vómitos asociados a la quimioterapia del cáncer, para reducir la presión ocular en el glaucoma y ayuda a los pacientes con SIDA a aumentar de peso. Uso externo: para callos, llagas y varices. En la medicina tradicional china las semillas (*huo ma ren*) sirven para tratar el estreñimiento provocado por la debilidad o la carencia de fluidos.
ADVERTENCIA En la mayoría de países, sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES *C. s.* subesp. *sativa* es una fuente de fibras para la fabricación de cuerdas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO El cultivo, la cosecha y la elaboración de las plantas de *Cannabis* están sujetos a restricciones legales en muchos países. En los países productores hay licencias para cultivar ciertas variedades para la producción de fibras (cáñamo) cuyo contenido en narcóticos es mínimo o nulo. En algunos países, en especial en partes de Australia, está sujeto a control legal como maleza.

CAPPARIS ALCAPARRA
(Caperáceas)

C. spinosa es la única especie de importancia comercial, aunque se emplean otras especies (en especial *C. brevispina, C. decidua* y *C. zeylanica*). En Europa meridional se han utilizado alcaparras embutidas como condimento durante más de 2.000 años. Las yemas de alcaparra se recogen en la naturaleza y también se cultivan; las plantas cultivadas tienden a carecer de espinas (*C. spinosa* var. *inermis).* Las semillas verdes de las capuchinas (*Tropaeolum majus,* véase p. 365) son un sustituto satisfactorio; embutidas desarrollan un sabor parecido gracias al ácido cáprico.

C. spinosa (alcaparra) p. 99



PARTES UTILIZADAS Corteza de la raíz, yemas de flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética y expectorante considerada un tónico estimulante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las yemas saladas o embutidas de las alcaparras se emplean en salsas para acompañar cordero, *steak tartare, ravigote* y *remoulade,* platos de pescado y entradas.
MEDICINALES Uso interno: infecciones gastrointestinales, diarrea, gota y reumatismo (corteza de la raíz); tos (pimpollos). Uso externo: infecciones oculares (pimpollos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo bien drenado arenoso soleado. Propagar por esquejes de leña madura en verano a 19-24 °C.
RECOLECCIÓN Los pimpollos se recogen al amanecer y se dejan marchitar antes de embutir en vinagre blanco salado o secadas y saladas. En los países de origen también se embuten los frutos y las hojas. La corteza se separa de las raíces que se recogen en otoño, y después se seca.

CAPSELLA Pan y quesillo
(Crucíferas)

El pan y quesillo ha servido como alimento durante miles de años. Se han hallado semillas en el estómago del hombre de Tollund (h. 500 a.C.-400 d.C.) y durante la excavación en Catal Huyuk, que se remonta a 5950 a.C.

C. bursa-pastoris, sin. *Thlaspi bursa-pastoris* (pan y quesillo) p. 99

PARTES UTILIZADAS Planta completa (ji cai), hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente diurética que también actúa como antiséptico urinario y coagulante sanguíneo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas son ricas en vitamina A, B y C y se pueden añadir a ensaladas.
MEDICINALES Uso interno y externo: para detener hemorragias, en especial menstruaciones excesivas, sangre en orina, hemorroides, hemorragias nasales y heridas. También internamente para cistitis y externamente para varices. En medicina china para resfrescar la sangre, con usos similares a los de arriba; también para la hipertensión y hemorragias posparto.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado o parcialmente sombreado. Tolera condiciones pobres. Propagar por semillas en primavera. Autogermina con facilidad.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas desde finales de primavera hasta otoño y se usan frescas o secas en ramos para infusiones, decocciones o extractos líquidos. Las hojas se recogen frescas para un uso culinario.

CAPSICUM Pimiento
(Solanáceas)

La mayoría de los pimientos cultivados pertenecen a *C. annuum* var. *annuum* y pueden dividirse en cinco grupos principales: Cerasiforme (cereza); Conioides (estróbilo); Fasciculatum (estróbilo rojo); Grossum (pimiento, pimiento dulce) y Longum (pimiento de Cayena, chile). Son ricos en vitamina C. Su característica picante se debe a un alcaloide amargo y acre: la capsaicina. Su presencia depende de un único gen y los frutos de los cultivares que no lo tienen son dulces. La capsaicina es el componente terapéutico y aromático principal del polvo de cayena o chile; *C. annuum* var. *annuum* tiene cultivares tanto picantes como dulces, usados respectivamente para la paprika en polvo y la cayena. ADVERTENCIA En algunos países la oleorresina de *Capsicum* está sujeta a restricciones legales.

C. annuum var. *annuum* (pimiento)

Anual no resistente variable o perenne de vida corta, altura 1,5 m, extensión 2 m, de tallos ramificados y hojas sencillas ovado-lanceoladas. En verano y primavera aparecen flores en forma de campana blancas a verdes, seguidas de frutos huecos de hasta 15 cm de largo que maduran en varios colores.

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Los cultivares de frutos picantes tienen efectos tónicos y antisépticos, estimulan el sistema circulatorio y el digestivo y aumentan la sudoración. También irritan los tejidos, aumentando el flujo sanguíneo en la zona y reducen la sensibilidad al dolor.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En muchas regiones del mundo, especialmente en América Central y del Sur, México, India y el sudeste asiático, tanto los cultivares de frutos picantes como los dulces se usan maduros o verdes, frescos o secos, como verdura (crudos o cocidos) y en embutidos. Los frutos maduros se secan para hacer polvos de cayena, chile o paprika. En exceso, los pimientos picantes pueden provocar inflamaciones dolorosas; también por contacto accidental con los ojos o las heridas superficiales.
MEDICINALES Uso interno: para la etapa resfriada de la fiebre, debilidad durante la convalescencia o la vejez, varices, asma y problemas digestivos. Uso externo: esguinces, sabañones cerrados, neuralgias, lumbago y pleuresía y, combinado con *Commiphora myrrha* (véase p. 265), como gárgara para la laringitis. En el trópico, los pimientos picantes son importantes como desintoxicante gastrointestinal y para conservar los alimentos.
VARIANTES
C. a. var. ***annuum*** **'Anaheim'**, p. 100.
C. a. var. ***annuum*** **'Chili Serrano'**, p. 100.
C. a. var. ***annuum*** **'Hungarian Wax'**, p. 100.
C. a. var. ***annuum*** **'Jalapeño'**, p. 100.
C. a. var. ***annum*** **'Purple Tiger'**, p. 100.
C. a. var. ***annuum*** **'Super Cayenne'**, p. 100.
C. a. var. ***glabriusculum***, sin. *C. a.* var. *minimum*
Variedad no resistente de frutos pequeños, altura 2 m, extensión 1-1,2 m, de hojas ovadas a lanceoladas de hasta 3 cm de largo, flores blancas y frutos muy picantes, rojos y del tamaño de un guisante, conocidos como *chiltepins;* es el ancestro de la mayoría de los chiles cultivados.

C. baccatum, sin. *C. microcarpum* p. 100

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
MEDICINALES Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
VARIANTE
C. b. var. ***pendulum***, sin. *C. pendulum* (ají andino)
Perenne arbustiva, resistente hasta 0 °C, altura 45 cm-2 m, extensión 1,2 m, de hojas ovado-elípticas y flores solitarias o pareadas blancas de 1cm de diámetro, con dibujos dorados y anteras amarillas. Los frutos son rojos, medianamente o muy picantes y de hasta 13 cm de largo. Comunes en el sur de los Andes y Ecuador.

C. chinense, sin. *C. sinense*

Arbusto no resistente, altura y extensión 1,5 m, con ramilletes de dos o más flores blancas o matizadas de verde. Los frutos son colgantes, rojo marrones a crema. Nativo del Caribe, el sur de América Central y el norte de América del Sur, no de China; ancestro de algunos de los pimientos más picantes.

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
MEDICINALES Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
VARIANTE
C. c. **'Habañero'**, p. 100.

C. frutescens, sin. *C. minimum* (tabasco, pimienta de cayena) p. 100

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. anuum* var. *annuum*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
MEDICINALES Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
VARIANTE
C. f. **'Tabasco'**, p. 100.

C. pubescens (rocoto)

Perenne decumbente arbustiva, resistente hasta -5 °C, altura 3 m, extensión 2 m, de tallos rayados, nudos púrpuras y hojas arrugadas, velludas y ovadas. Aparecen flores solitarias violetas de centros blancos seguidas de frutos de colgantes a erectos amarillos, rojos o marrones. Es la especie que más tolera el frío y es capaz de frutar durante 15 años en climas frescos y húmedos.

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.
USOS DE LA HIERBA
Igual que los cultivares de frutos picantes de *C. annuum* var. *annuum*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico bien drenado soleado, mínimo a 18-21 °C. *C. baccatum* var. *pendulum* y *C. pubescens* resisten condiciones más frescas. Propagar por semillas a principios de primavera. *C. pubescens* puede cultivarse en parras o podarse. Los escarabajos pueden dañar las puntas y las hojas en desarrollo; las plantas a cubierto pueden ser atacadas por arañas rojas, moscas blancas y áfidos.
RECOLECCIÓN Se recogen frutos no maduros según necesidad y se usan crudos, embutidos o cocidos. Los frutos maduros se recogen en verano y se consumen frescos, embutidos o secos para condimentos, decocciones, ungüentos, polvos, tinturas, tabletas y oleorresinas.

CARBENIA
C. benedicta. Véase *Cnicus benedictus*.

CARDAMINE Mastuerzo
(Crucíferas/Brasicáceas)

Al igual que muchos géneros de la familia de las coles (Crucíferas), el mastuerzo contiene glicósidos del aceite de mostaza. Por ello su sabor es fuerte y proporciona características medicinales al aceite, similares a las de las mostazas legítimas, *Sinapis alba* (véase p. 353), *Brassica nigra* (véase p. 250) y *B. juncea* (véase p. 250).

C. pratensis (acederilla) p. 101

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica purificante con elevado nivel de vitamina C. Es antiespasmódica y estimula la tos productiva.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas jóvenes se añaden a las ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: dolencias cutáneas crónicas, asma e histeria.
VARIANTE
C. p. **'Flore Pleno'**, p. 101.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de extremo de las hojas a mediados de verano; por división en primavera u otoño. *C. p.* 'Flore Pleno' se propaga de manera vegetativa.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y verano y se usan frescas en infusiones o se congelan.

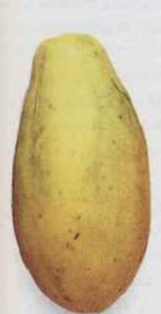
CARDUUS

C. benedictus. Véase *Cnicus benedictus*.
C. marianus. Véase *Silybum marianum*.

CARICA
(Caricáceas)

Los frutos no maduros, las hojas, la savia y las semillas de *C. papaya* contienen papaína, una enzima que descompone las proteínas. Los frutos de la papaya americana (*Asimina triloba*) tienen propiedades diferentes: la pulpa es comestible y las semillas, malolientes, tienen un efecto emético.

C. papaya (papaya) p. 101



PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos, semillas, savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba rica en enzimas que mejora la digestión de proteínas, reduce la cicatrización y expele lombrices intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos maduros se comen crudos en postres y ensaladas. Las semillas tienen un sabor picante a mostaza y berro y en los países de origen se utilizan como condimento. Las hojas frescas y los frutos verdes sirven para ablandar la carne.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas. Uso externo: heridas profundas o de curación lenta (papaína). Uso interno: en los países de origen para expeler oxiuros y ascárides (hojas, semillas).
COMERCIALES La papaína se usa en la fabricación de la goma de mascar, para aclarar la cerveza, para controlar termitas y para evitar el encogimiento de la lana y la seda.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico y muy húmedo soleado, mínimo a 13-15 °C. Propagar por semillas en primavera a 24-30 °C. Las plantas bajo cristal pueden ser atacadas por arañas rojas, áfidos y moscas blancas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad. Las semillas se extraen de frutos maduros y se usan frescas. La papaína se extrae sobre todo de frutos no maduros y de la savia, que se recoge de incisiones en la corteza y se secan convertidas en polvo para su uso medicinal e industrial.

CARLINA
(Compuestas/Asteráceas)

En la época medieval, este tipo de cardo fue una hierba importante, clasificado como alexifármaco (antídoto al veneno). En la actualidad su uso es escaso, ya que hay cardos más eficaces, como el *Cnicus benedictus* (véase p. 264) y el *Silybum marianum* (véase p. 353). En las zonas campestres, los receptáculos se consumen como sustituto del corazón de la alcachofa.

C. acaulis p. 101

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica purificadora benéfica para el hígado y la vesícula biliar, el sistema génito-urinario y la piel.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para retención de fluidos, problemas hepáticos, de la vesícula biliar y la próstata, bronquitis y dolencias cutáneas como el acné y los eczemas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado de neutral a ácido a pleno sol. Propagar por semillas sembradas a cubierto cuando están maduras.
RECOLECCIÓN Las raíces se excavan en otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

CARTHAMUS
(Compuestas/Asteráceas)

C. tinctorius ha tenido una gran demanda desde épocas remotas como agente colorante para alimentos, tejidos, plumas y coloretes; las túnicas de los monjes y monjas budistas se tiñen tradicionalmente con flores de alazor. Ha sido hallado en tumbas egipcias que se remontan al 3500 a.C. y fue descrito por primera vez en la medicina tradicional china en 1061 d.C. En la actualidad su cultivo se debe principalmente al contenido en aceite de las semillas.

C. tinctorius (alazor) p. 101

PARTES UTILIZADAS Flores (*hong hua*), semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que estimula la circulación, el corazón y el útero, reduce fiebres e inflamaciones, alivia dolores y reduce los niveles de colesterol en sangre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El aceite se usa en la cocina y como parte de las dietas para reducir el colesterol.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades arteriales coronarias, problemas menstruales y menopáusicos, ictericia y sarampión. No se administra a embarazadas. Uso externo: contusiones, esguinces, inflamaciones cutáneas, heridas y articulaciones dolorosas o paralizadas (flores).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN En verano se recogen las cabezuelas y se usan frescas o secas en infusiones. Alternativamente, los flósculos se recogen con cuidado de las flores completamente abiertas, dejando que los ovarios se conviertan en semillas para la extracción de aceite. Las flores sólo se conservan durante un año.

CARUM
(Umbelíferas/Apiáceas)

En el género *Carum* se solían incluir diversas hierbas, entre éstas *Petroselinum crispum* (véase p. 325), que antes se conocía como *C. petroselinum*, y *Trachyspermum ammi* (véase p. 363), antes conocido como *Carum copticum* (véase abajo). El aroma típico de la alcaravea (*C. carvi*) lo produce el carvol, que forma el 40-60 % del aceite volátil en las semillas.

C. carvi (alcaravea) p. 101



PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática y estimulante que reduce espasmos gastrointestinales y uterinos y estimula una tos productiva.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tienen un ligero sabor a perejil-eneldo, agradable en sopas y ensaladas. Las raíces se pueden cocer como verdura. Las semillas son especialmente populares en la cocina judía y en las de la Europa septentrional y oriental; aromatizan pasteles y panes (en especial el de centeno), gulash, coles, queso, manzanas cocidas, licores (kümmel) y aguardientes (schnapps); también se carameliza como confite digestivo.
MEDICINALES Uso interno: indigestiones, gases, cólicos (en especial, en niños), hernia del hiato, úlceras del estómago, diarreas, calambres menstruales y bronquitis. Uso externo: como gárgara para laringitis. Se añade a laxantes para reducir retortijones y a diversos productos para problemas digestivos. Las semillas se pueden masticar como alivio rápido a la indigestión.
COMERCIALES El aceite se emplea para condimentar y en perfumería.

C. copticum. Véase *Trachyspermum ammi*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado a pleno sol. Propagar por semillas en primavera o a principios de otoño. Es posible que las semillas sembradas en primavera en climas fríos no maduren. Es difícil de trasplantar; autogermina en condiciones adecuadas. Las flores atraen avispas parásitas, predadoras de áfidos.
RECOLECCIÓN Las hojas y raíces se recogen para usar frescas como verduras. Las semillas se recogen a medida que maduran y se secan para usar en infusiones, píldoras y tinturas. El aceite se destila comercialmente como condimento y en productos farmacéuticos.

CASSIA

C. angustifolia. Véase *Senna alexandrina*.
C. marilandica. Véase *Senna marilandica*.

CASTANEA
(Fagáceas)

Los cultivares tienen sabores diferentes y conservan sus características y la facilidad para despellejarlos. *C. sativa* 'Marron de Lyon' y *C. s.* 'Paragon' producen frutos de un solo grano, preferidos para la producción comercial.

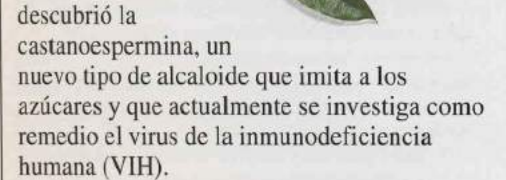
C. sativa (castaño) p. 102

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente controladora de la tos y de efectos antirreumáticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las castañas se emplean en salsas, sopas, rellenos y postres, y se comen asadas o hervidas como tentempié u hortaliza. También se convierten en puré (*purée de marrons*) y se cristalizan (*marrons glacés*).
MEDICINALES Uso interno: tos paroxismal, tos convulsa, mucosidad excesiva, diarreas y reumatismo (hojas). Uso externo: como gárgara para la faringitis (hojas).
VARIANTE
C. s. **'Albomarginata'**, p. 102.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño. Los cultivares no son legítimos a partir de las semillas; se injertan en patrones de *C. sativa*.
> RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones y extractos líquidos. Las semillas se recogen en otoño y se cuecen antes de consumir.

CASTANOSPERMUM
(Leguminosas)

Las semillas de *C. australe* tienen un elevado contenido en saponina. Los aborígenes australianos los remojaban durante 8-10 días para reducir la toxicidad, después, una vez secos los asaban y molían para hacer una harina gruesa. *C. australe* fue considerada una hierba a partir de 1981, cuando se descubrió la castanoespermina, un nuevo tipo de alcaloide que imita a los azúcares y que actualmente se investiga como remedio el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).



C. australe p. 102

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba irritante purgante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Posible utilidad en la terapia del VIH.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo rico húmedo bien drenado y soleado, a mínimo 10-15 °C. Propagar por semillas en primavera.
> RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se procesan para la investigación farmacológica.
> ADVERTENCIA Tóxico para el consumo.

CATHARANTHUS
(Apocináceas)

En 1950 se desarrolló el uso de alcaloides provenientes de *C. roseus*, después de que la planta fuera investigada por una empresa farmacéutica de EE. UU. por sus posibles propiedades terapéuticas. Se descubrió que reducía la cantidad de células blancas en sangre, lo que condujo a aplicaciones que revolucionaron la terapia del cáncer. Los alcaloides aislados son extremadamente tóxicos y tienen un efecto muy diferente del de la planta completa.

C. roseus (vincapervinca de Madagascar) p. 102

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente que reduce los niveles de azúcar en sangre, aumenta la sudoración y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diabetes (Antillas); diabetes, hipertensión, estreñimiento crónico e indigestión (Mauricio, Vietnam, Surinam); asma (Bahamas); regulación menstrual (África, Filipinas). Los alcaloides aislados son un tratamiento para la leucemia aguda (especialmente la infantil), enfermedad de Hodgkin y otros cánceres; tiene efectos secundarios como las náuseas, alopecia y depresión de la médula ósea.
VARIANTE
C. roseus, Serie Pacifica, p. 102.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo húmedo bien drenado al sol, a mínimo 13 °C para plantas floridas y 18 °C para pimpollos. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de vástagos no floridos en primavera. Recortar en primavera para conservar una forma compacta. Las temperaturas bajas y las condiciones húmedas pueden provocar enfermedades micósicas.
> RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes o durante la floración y se secan para preparar infusiones, extractos líquidos y tinturas; también para extraer alcaloides.
> ADVERTENCIA Tóxico para el consumo.

CAULOPHYLLUM
(Berberidáceas)

C. thalictroides es una de las hierbas para mujeres más importantes; y diversas tribus americanas nativas la empleaban para facilitar el parto, lo que dio lugar a varios nombres comunes. Su popularidad hizo que apareciera en la *U.S Pharmacopoeia* (1882-1905).

C. thalictroides p. 103

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y calorífera que estimula el útero, reduce inflamaciones, expele lombrices intestinales y tiene efectos diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades inflamatorias pélvicas, endometrosis, menstruaciones y partos lentos e irregulares y retención de la placenta. Se toma durate las cuatro últimas semanas del embarazo y durante el parto para facilitar las contracciones y la dilatación del cuello del útero. También para reumatismo, artritis y gota. No se administra a pacientes hipertensos o cardíacos. Sólo para uso de facultativos.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo rico húmedo sombreado. Propagar por semillas maduras; por división de rizomas en otoño.
> RECOLECCIÓN Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

CEANOTHUS
(Ramnáceas)

Los pueblos cherokee de América del Norte usaban *C. americanus* externamente para tratar el cáncer de piel y las llagas venéreas. Se sabe poco acerca de la composición de *Ceanothus,* aunque se ha demostrado que *C. integerrimus* y *C. sanguineus* contienen alcaloides.

C. americanus (ceanoto) p. 103

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente y purificante que es expectorante, antiespasmódica y estimulante del sistema linfático.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: resfriados, bronquitis, tos convulsa, amigdalitis, difteria, sinusitis, dilatación del bazo, hemorragias uterinas anormales, hemorragias nasales, hemorroides y depresiones.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Le desagradan las condiciones alcalinas pero tolera suelos pobres y secos. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano. En primavera, recortar dejando 8-10 cm del desarrollo de la estación anterior. Los tallos pueden sufrir ataques por insectos de escamas. Le desagrada el movimiento.
> RECOLECCIÓN Las raíces se desentierran y se cosechan parcialmente a finales de otoño o principios de primavera, cuando el color rojo es más profundo; se secan para usar en decocciones y extractos líquidos.

CEDRONELLA
(Labiadas)

C. canariensis se conoce como «bálsamo de Gilead» por su aroma alcanforado. No tiene ningún parecido con el bálsamo de Gilead obtenido de diversas especies de *Populus* (véase p. 334) ni con el bálsamo de Gilead original (*Balsamodendron opobalsamum*), que ya no se usa comercialmente.

C. canariensis, sin. *C. tryphylla* (bálsamo de Gilead) p. 103

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática sin uso terapéutico conocido.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven para hacer infusiones.

AROMÁTICOS Las hojas se secan para usar en popurrís de aroma almizclado y a madera.

C. japonica. Véase *Agastache foeniculum*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente.Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera; por división en primavera; por esquejes de tallo a principios de otoño. Recortar en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la floración y se secan para hacer infusiones y artículos perfumados.

CEDRUS Cedro
(Pináceas)

Las especies de *Cedrus* son ricas en aceites volátiles que tienen propiedades medicinales. En el antiguo Egipto se usaba aceite de cedro para embalsamar y los tibetanos lo queman en los templos a guisa de incienso. En Turquía, las tiendas de alfombras suelen estar construidas con o revestidas de madera de cedro para alejar las polillas. Estrechamente relacionados con los alerces (esps. de *Larix*, véase p. 301), los cedros están entre las coníferas más decorativas.

C. libani subesp. ***atlantica*** p. 103

PARTES UTILIZADAS Madera, aceite.
CARACTERÍSTICAS Excelente antiséptico y fungicida que estimula los sistemas circulatorio y respiratorio y calma los nervios. El aroma repele los insectos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería, en especial en jabones perfumados al jazmín.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas, úlceras y caspa; como inhalante para bronquitis y tuberculosis, y para la tensión nerviosa.
COMERCIALES La madera se utliza en marquetería y para fabricar objetos repelentes de insectos para almacenar textiles.
VARIANTE
C. l. subesp. ***atlantica*, Grupo Glauca**, p. 103.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. *C. l.* subesp. *atlantica* tolera suelos gredosos. Propagar por semillas en primavera. *C. l.* subesp. *atlantica* Grupo Glauca suele injertarse de manera comercial, pero resulta bastante legítima a partir de semillas. Para conservar una sola rama central principal, eliminar ramas en competencia en otoño. Eliminar ramas antiguas más bajas a ras del tronco a principios de primavera. Los árboles pueden sufrir ataques del hongo de la miel.
RECOLECCIÓN Las ramas se convierten en astillas para la destilación de aceite o se secan para usar en decocciones.

CEIBA
(Bombacáceas)

El producto más interesante de este árbol es la fibra capoc, un material que rodea las semillas. Un árbol produce 300-400 cápsulas anuales y se cosechan hasta 20 kg a partir del quinto año, hasta que alcanza unos 60 años. *C. pentandra* se usa medicinalmente en todos los lugares que crece, pero su química es bastante ignorada. La savia rojo oscuro es parecida al tragacanto (*Astragalus gummifer*, véase p. 245).

C. pentandra, sin. *Bombax pentandra* (palo borracho, árbol de ceiba) p. 104

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semillas resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente diurética que reduce la fiebre, es antiespasmódica y controla las hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Aunque las semillas son tóxicas producen aceite comestible.
MEDICINALES Uso interno: hemorragias uterinas anormales, disentería, diarrea infantil (savia), congestión bronquial (corteza, hojas). Uso externo: baños, fiebre y dolores de cabeza (corteza, hojas) y como cataplasma para erisipelas, esguinces (hojas) y heridas (corteza).
COMERCIALES El capoc se usa en instalaciones acústicas y en salvavidas. Las semillas sirven como alimento para el ganado.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo profundo, rico y retenedor de la humedad pero bien drenado y soleado, mínimo a 15 °C. El viento puede dañarlo. Propagar por semillas maduras; por esquejes semimaduros en verano. En el trópico, *Ceiba* se propaga cortando ramas de 1,2-2 m de largo que se colocan a 3 m de separación en el suelo abierto. También se las puede clavar más cerca una de la otra y usarlas como estacas para cultivar esps. de *Piper* (véase p. 329). En primavera, podar plantas cultivadas en tiestos para darles forma.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones o cataplasmas. La madera se corta durante la estación seca («cuando los espíritus están ausentes») y la corteza se arranca para usar en decocciones. La savia se recoge de incisiones practicadas en árboles jóvenes, que se efectúan cuando la savia surge al final de la estación seca. Los frutos se recogen cuando maduran y se secan antes de extraer las semillas, separar las fibras y procesar el capoc.

CENTAUREA Centáurea
(Compuestas/Asteráceas)

El aciano (*C. cyanus*) es la hierba más conocida de este género, aunque *C. scabiosa, C. nigra* y el aciano de montaña (*C. montana*) tienen propiedades similares. Hasta los años veinte, los acianos eran malezas comunes de los campos de maíz, pero se han visto muy reducidos por los sistemas de cultivo modernos.

C. cyanus (aciano) p. 104

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERISTICAS Hierba astringente que reduce la inflamación.
USOS DE LA HIERBA



CULINARIOS Los flósculos pueden consumirse frescos en ensaladas.
AROMÁTICOS Los flósculos pueden secarse para usar en popurrís.
MEDICINALES Uso externo: úlceras de la córnea, conjuntivitis, heridas leves y úlceras bucales.
COMERCIALES Se añaden extractos de aciano a champús y enjuagues capilares.
VARIANTE
C. c. Serie Florence, p. 104.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño. Las flores pueden verse afectadas por la plaga de los pétalos; las hojas pueden verse atacadas por la roya.
RECOLECCIÓN Las flores se cortan cuando se abren y se secan enteras o como flósculos, según el uso.

CENTAURIUM Centaura
(Gencianáceas)

C. erythraea contiene glicósidos amargos, estimulantes del hígado y la vesícula biliar; aumentan el flujo de bilis y mejoran el apetito y la digestión. También *C. chilensis* (canchalagua), una planta similar que crece en la costa oeste de América del Norte, contiene compuestos amargos. El amargo es más eficaz tomado 30 minutos antes de las comidas.

C. erytharea, sin. *Erythraea centaurium* (centaura menor) p. 104

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga y seca que actúa como tónico del sistema digestivo y reduce la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dispepsias, dolencias hepáticas y biliares, hepatitis, hictericia, anorexia, síndrome posvírico, falta de apetito en convalecientes y enfermedades febriles. Se administra junto con *Chamaemelum nobile* (véase p. 259), *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) y *Althaea officinalis* (véase p. 236) para la dispepsia, y con *Berberis vulgaris* (véase p. 248) y *Rumex crispus* (véase p. 344) para la hictericia. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo arenoso a neutral soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas en flor se cortan en verano para usar en infusiones y extractos líquidos.

CENTELLA
(Umbelíferas/Apiáceas)

C. asiatica es una de las hierbas más importantes de la medicina ayurvédica. Conocida como *brahmi*, «que otorga el saber del *Brahman* [La Realidad Suprema]», en India hace tiempo que se usa como medicina y ayuda a la meditación.

Ha sido utilizado de manera tradicional para tratar la lepra en India y África y penetró en la farmacopea francesa vía Madagascar. La investigación reciente ha demostrado que *C. asiatica* reduce las cicatrices, mejora los problemas circulatorios de los miembros inferiores y acelera la curación.

C. asiatica, sin. *Hydrocotyle asiatica* p. 104

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba rejuvenecedora diurética que purifica toxinas, reduce inflamaciones y fiebres, mejora la curación e inmunidad y tiene un efecto equilibrador sobre el sistema nervioso.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En el sudeste asiático las hojas se consumen en ensaladas y currys.
MEDICINALES Uso interno: heridas, condiciones cutáneas crónicas (incluyendo la lepra), enfermedades venéreas, malaria, varices, úlceras, problemas nerviosos y senilidad. En exceso provoca dolores de cabeza e inconsciencia transitoria. Uso externo: hemorroides, heridas y articulaciones reumáticas.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Los extractos se añaden a mascarillas y cremas cosméticas para aumentar el colágeno y reafirmar el cutis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo húmedo a mojado soleado o parcialmente sombreado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas completas u hojas en cualquier momento y se usan frescas o secas en infusiones, decocciones lácteas, polvos y aceite medicinal.
ADVERTENCIA Es un irritante cutáneo.

CEPHAELIS Ipecacuana
(Rubiáceas)

Antes de ser introducida en Portugal por un monje en la época colonial, hacía siglos que los nativos de Brasil conocían la ipecacuana. Un médico parisino confirmó su eficacia contra la disentería y, en 1688, vendió su remedio patentado por 1000 luises de oro. *C. ipecacuanha* contiene un emético poderoso, cuyos efectos secundarios consisten en estimular la secreción mucosa pulmonar. Actualmente cultivada en Extremo Oriente, es un ingrediente de la mayoría de los remedios patentados para la tos.

C. ipecacuanha (ipecacuana) p. 104

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Irritante violento que estimula los sistemas gástrico y bronquial, reduce la fiebre y evita la formación de quistes en la disentería amébica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, bronquitis, tos convulsa y disentería amébica. También es un ingrediente de jarabes administrados a niños que han tragado veneno; es preferible al uso de un lavado estomacal en los muy jóvenes. En exceso provoca vómitos y diarreas severas. En homeopatía se usa para las náuseas. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado sombreado rico en humus, con mucha humedad, mínimo a 15-18 °C. Propagar por esquejes de leña verde a finales de primavera, en compost arenoso a 21-24 °C; por esquejes de raíz durante la cosecha. Difícil de cultivar fuera de su hábitat natural.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen cuando las plantas están en flor y se secan para su uso en la industria farmacéutica. Las plantas cultivadas se vuelven a plantar después de la eliminación parcial de las raíces.

CETRARIA
(Parmeliáceas)

Investigaciones recientes han demostrado que los ácidos de los líquenes son eficaces contra organismos como las especies de *Salmonella, Trichomonas vaginalis* y *Mycobacterium tuberculosis.*

C. islandica (liquen de Islandia) p. 105

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, refrescante y antibiótica, que es expectorante, alivia tejidos irritados y controla vómitos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: gastroenteritis, intoxicaciones, tuberculosis y bronquitis. Uso externo: flujos vaginales, forúnculos e impétigo. Se añaden extractos a antisépticos y pastillas para la garganta para tos seca y dolores de garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Se propaga en la corteza de los árboles y rocas en sustratos ácidos. Necesita aire puro. Aparentemente no se ha investigado la posibilidad de cultivar líquenes a partir de esporas.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas completas durante todo el año y se secan para hacer decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

CHAENOMELES
(Rosáceas)

La primera referencia al uso medicinal de *C. speciosa* se produjo en China en h. 470 d.C. Su popularidad como bonsai se ha extendido a Occidente desde China y Japón.

C. speciosa (membrillero japonés) p. 105

PARTES UTILIZADAS Frutos (*mu gua*).
CARACTERÍSTICAS Hierba antiinflamatoria y antiespasmódica que actúa fundamentalmente como estimulante circulatorio y digestivo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos pueden servir para reemplazar el membrillo (*Cydonia oblonga)* en mermeladas y compotas.
MEDICINALES Uso interno: reumatismo, artritis, calambres (en especial en los músculos de la pantorrilla), miembros inferiores doloridos, débiles o hinchados, calambres estomacales por indigestión, diarreas y vómitos.
VARIANTES
***C. s.* 'Moerloosii'**, p. 105.
***C. s.* 'Nivalis'**, p. 105.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado, ya sea en el exterior o guiada sobre una pared. Propagar por semillas en otoño y colocar en cajonera; por esquejes de madera blanda de vástagos laterales con púa en verano; acodando vástagos largos a principios de otoño. Las plantas cultivadas en el exterior requieren escasa poda más allá de aclarar ramas o darles forma después de la floración. Podar ejemplares guiados sobre paredes después de la floración y reducir el desarrollo del año anterior dejando dos o tres yemas y recortando vástagos que crezcan hacia fuera. Las plantas pueden verse afectadas por bacterias de *Erwinia amylavara* y pueden sufrir clorosis en suelos alcalinos. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros en otoño y se secan para hacer decocciones o se consumen frescos.

CHAMAELIRIUM
(Liliáceas/Melantiáceas)

En este género hay una sola especie, estrechamente relacionada con *Helonias.* El nombre *Chamaelirium* proviene del griego *chamai,* «de desarrollo lento», y *leiron* «lirio» *(luteum* significa «amarillo»). *C. luteum* se denomina «raíz de unicornio falsa» para distinguirla de la raíz de unicornio legítima: *Aletris farinosa* (véase p. 232). Fue usada primero por los nativos de América del Norte para evitar los abortos y luego la adoptaron los colonos de los siglos XVIII y XIX para depresiones y «molestias femeninas». Los herbolarios de hoy en día la siguen considerando valiosa para tratar problemas ginecológicos.

C. luteum, sin. *Helonias dioica*

Perenne tuberosa de floración veraniega, resistente hasta –15 °C, altura 30-90 cm, extensión 15-38 cm, con una roseta basal de ovadas a redondeadas de hasta 20 cm de largo. El tallo florido es vertical y lleva hojas más pequeñas lineales lanceoladas y un racimo denso y cilíndrico de diminutas flores blancas en forma de estrella, que amarillean con la edad. Las flores masculinas y femeninas aparecen en plantas diferentes; las últimas son más frondosas. Crece en bosques húmedos y pantanos del este de América del Norte.

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, amarga y diurética que actúa sobre todo como tónico ovárico y uterino. También expele lombrices intestinales.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias menstruales y menopáusicas, infertilidad, enfermedades inflamatorias pelvianas, endometriosis, fibroides, amenaza de aborto y náuseas matinales. Se suele combinar con *Trillium erectum* (véase p. 364). También es un tónico para dolencias digestivas y genitourinarias y para expeler parásitos intestinales. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo húmedo, rico en humus parcialmente sombreado.
Propagar por semillas en otoño; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los rizomas con raíces se recogen en otoño y se secan para hacer infusiones, extractos líquidos y tinturas.

CHAMAEMELUM Camomila
(Compuestas/Asteráceas)

Hay diversas plantas parecidas a las margaritas que se denominan «camomila», pero sólo dos especies son importantes como hierbas: *C. nobile* (camomila, manzanilla romana) y *Matricaria recutita* (manzanilla, véase p. 309). Ambas cumplen funciones similares. El té de camomila es una de las tisanas más populares, inmortalizada por el cuento de Beatrix Potter: *Peter Rabbit*.

C. nobile, sin. *Anthemis nobilis* (camomila, manzanilla romana) p. 105

PARTES UTILIZADAS Flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática de propiedades sedantes que actúa sobre todo en el sistema digestivo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Importante como té de hierbas.
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos (incluyendo cólicos, diverticulitis, náuseas matutinas y dispepsia nerviosa), menstruaciones dolorosas, insomnio y enfermedades febriles, hiperactividad y ataques de ira en niños (flores). El aceite es un estimulante uterino y no se administra a embarazadas. Se usa en inhalaciones para asma y congestión bronquial y en aromaterapia. Uso externo: irritaciones cutáneas. En homeopatía para dolencias provocadas por la ira o un exceso de cafeína.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de aceite esencial, está sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES El aceite se usa en productos de belleza para aclarar y acondicionar el cabello.
VARIANTES
C. n. **'Flore Pleno'**, p. 105.
C. n. **'Treneague'**, p. 105.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero bien drenado muy soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño; por división en primavera. Las variantes son estériles y sólo pueden dividirse. La camomila para céspedes se planta con 10 cm de separación y se desmaleza con regularidad hasta que esté establecida. Las plantas pueden deteriorarse en inviernos muy lluviosos y fríos, pero suelen recobrarse. La manipulación de la camomila puede provocar dermatitis. *C. nobile* ha sido llamada «el médico de las plantas»: supuestamente, las plantas de jardín enfermas se curan plantando camomila junto a ellas y las flores cortadas duran más y reviven añadiendo té de camomila al agua. También se dice que la infusión evita la muerte por el pie de los plantones.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen en verano y se destilan para obtener aceite o se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y cremas dermatológicas. Las flores secas sólo se conservan durante un año.

CHAMOMILA
C. recutita. Véase *Matricaria recutita*.

CHELIDONIUM Celidonia
(Papaveráceas)

C. majus tiene una savia característica anaranjada brillante, que se exuda cuanto se corta o magulla la planta. El zumo se aplica a la piel, directamente desde la planta como tratamiento tradicional para verrugas y callos. Según la Doctrina de Signaturas, la savia tenía un color parecido a la bilis y por ello la hierba era un remedio para dolencias hepáticas.

C. majus (celidonia, hierba de las golondrinas) p. 106

PARTES UTILIZADAS Planta completa, savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba purificante antiinflamatoria que mejora el flujo biliar, estimula el útero y la circulación y que actúa como antiespasmódico, diurético y laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: inflamación de la vesícula y el conducto biliar, ictericia, hepatitis, gota, artritis y reumatismo; fiebres remitentes, tos espasmódica y bronquitis; erupciones cutáneas, úlceras y cáncer (en especial de piel y estómago). En exceso puede provocar somnolencia, irritación cutánea, tos irritante y dificultades respiratorias. No se administra a embarazadas. Uso externo: inflamaciones oculares y cataratas, magulladuras y esguinces, verrugas, tenias, psoriasis y tumores malignos. También usada en medicina china y homeopatía para dolencias similares.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.
VARIANTES
C. m. **'Laciniatum Flore Pleno'**, p. 106.
C. m. **'Flore Pleno'**, p. 106.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. La mayoría de suelos soleados o sombreados. Propagar por semillas en primavera; por división de raíces en primavera. *C. majus* y sus variantes autogerminan con facilidad. La savia anaranjada mancha cuando se manipula.
RECOLECCIÓN Las plantas en flor se cortan en verano y se usan frescas en infusiones o tinturas, o como zumo. La savia se usa fresca; las características se pierden en gran parte una vez secas.

CHELONE
(Escrofuláceas)

C. glabra proporciona un tónico digestivo cada vez más apreciado por los herboristas porque se utilizan las partes aéreas de la planta en lugar de las raíces, con lo que se provoca un daño ecológico menor cuando la hierba se recoge en la naturaleza.

C. glabra p. 106

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga de sabor similar al té que actúa sobre todo como tónico hepático y digestivo. También tiene efectos antidepresivos y laxantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cálculos biliares con ictericia, enfermedades hepáticas crónicas, estreñimiento, cólicos, anorexia y mala digestión (especialmente en ancianos y convalecientes). Se combina bien con *Juglans cinerea* para estreñimientos y con *Gentiana lutea* (véase p. 287) e *Hydrastis canadensis* (véase p. 294) para la ictericia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo parcialmente sombreado. Propagar por esquejes de extremo blando en verano; por semillas a cubierto en primavera; por división a principios de otoño.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para hacer infusiones, extractos líquidos, polvos o tinturas.

CHENOPODIUM Sayón
(Chenopodiáceas)

El aceite de *Chenopodium* contiene un vermífugo de espectro amplio, extensamente utilizado en veterinaria. Se produce tanto a partir de *C. ambrosioides* como de *C. ambrosioides* var. *anthelminticum:* esta última tiene un mayor contenido del compuesto activo.

C. ambrosioides (pazote) p. 106

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba intensamente aromática, astringente y acre que destruye parásitos intestinales, aumenta la sudoración y relaja espasmos. También tiene efectos expectorantes, antimicósicos e insecticidas.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas aromatizan los platos de maíz, judías y pescado (México, Guatemala).
MEDICINALES Uso interno: ascárides, anquilostomas y tenias pequeñas, disentería amebiana, asma y catarro. No se administra a embarazadas. En exceso provoca mareos, vómitos, convulsiones y muerte. Uso externo: para pie de atleta y picaduras de insectos.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Usado como fumigante contra mosquitos y en fertilizantes para inhibir larvas de insectos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo rico bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. Eliminar extremos de las ramas para estimular el desarrollo arbustivo. Autogermina en climas cálidos.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en otoño para hacer aceite o se secan para hacer extractos

líquidos y polvos. Las hojas se recogen según necesidad y se consumen frescas.
ADVERTENCIA Alergénico cutáneo.

CHIMAPHILA
(Ericáceas)

C. umbellata fue una hierba importante entre los nativos de América del Norte, que la empleaban para diversos problemas, incluido el reumatismo. Se volvió popular entre los colonos, en especial los alemanes que se asentaron en Pensylvania, como tónico y diurético para dolencias renales y reumatismo. Contiene glicósidos de quinona, igual a los que contiene *Arctostaphylos uva-ursi* (véase p. 241), pero es menos astringente y más diurética, adecuándola para usos más prolongados.

C. umbellata p. 107

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que tiene efectos tónicos en los riñones y el bazo. Se la considera un alterante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones urinarias, prostatitis, uretritis, cálculos renales, artritis y reumatismo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado, ácido y sombreado. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas completas floridas y hojas durante la estación de desarrollo; ambas se secan para hacer infusiones y extractos líquidos.

CHIONANTHUS
(Oleáceas)

C. virginicus es uno de los remedios de mayor confianza para dolencias hepáticas y biliares. La corteza se usaba en la medicina tradicional de América del Norte, sobre todo para la malaria, pero también como cataplasma para heridas.

C. virginicus p. 107

PARTES UTILIZADAS Raíces, corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, tónica y alterante que estimula el hígado y la vesícula biliar, y tiene efectos tanto diuréticos como laxantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ictericia, cirrosis, hepatitis, pancreatitis, cálculos biliares, dilatación del páncreas, carencia de función hepática, dolor de cabeza biliar y migraña.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado, rico, húmedo y soleado. Propagar por semillas en otoño; requieren estratificación; por esquejes de leña blanda en primavera; por injertos de púa en verano. De desarrollo lento en regiones con veranos frescos.
RECOLECCIÓN La corteza se desprende de las raíces, que se recogen según necesidad y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

CHONDRODENDRON
(Menispermáceas)

Se trata de un género de 10 especies de lianas, nativas de América Central y del Sur. Varias especies son ingredientes clave del curare, un veneno para flechas empleado por los nativos de América del Sur. El nombre viene del griego *chondros,* «cartílago», y *dendron,* «árbol», y se refiere a los tallos flexibles parecidos a ramas. *C. tomentosum* contiene diversos alcaloides, en especial *d*-tubocurarina, un relajante de los músculos esqueléticos, que inyectado actúa de modo instantáneo, pero que es inestable tomado oralmente. El abastecimientio depende de las existencias naturales porque la especie no está cultivada y hasta ahora el intento de sintetizarlo no ha tenido éxito. Los nativos usan los tallos y las raíces para tratar distintas enfermedades, que incluyen la hidropesía, la locura y las contusiones. La estrechamente relacionada *Cissampelos pareira* también es un ingrediente del curare y fuente de un importante relajante muscular, conocido como cissampelina .

C. tomentosum (pareira)

Liana grande que forma bóveda y alcanza 30 m de altura; el tallo es velludo y mide hasta 10 cm de grosor en la base; las hojas son ovadas a redondeadas y sus caras inferiores y pedúnculos son lanudos. En plantas separadas aparecen panículas de diminutas flores verde blancuzcas masculinas y femeninas. Crece en las selvas tropicales de Panamá, Brasil, Bolivia y Perú.

PARTES UTILIZADAS Tallos, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce diurética y laxante que, tomada oralmente, reduce la fiebre y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Sobre todo de forma endovenosa como fuente de *d*-tubocurarina, que sirve como relajante muscular durante operaciones quirúrgicas.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial en forma de curare, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo rico bien drenado sombreado con humedad elevada, a mínimo 15-18 °C. No existe información acerca de las necesidades para su propagación.
RECOLECCIÓN Las raíces y los tallos se recogen en la naturaleza en la medida de lo disponible y la industria farmacéutica los procesa convirtiéndolos en extractos líquidos.

CHONDRUS
(Gigartináceas)

Se trata de un género de unas 15 especies de algas marítimas. Se recogen diversas especies en la naturaleza para su uso en varias industrias. A ambos lados del Atlántico, *C. crispus* es una importante alga marina comestible. Las plantas se cosechan en barca por medio de un rastrillo, lo que provoca un mínimo de daños en los agarraderos; la cosecha desde la superficie de las rocas es manual. *C. crispus* contiene polisacáridos formadores de gel. Se producen en diversas gamas: las de peso molecular más elevado se utilizan en la industria alimenticia, pues al considerar que atraviesan el intestino no son tóxicos. Sin embargo, hay sospechas de que estos polisacáridos son carcinógenos y una posible causa de colitis ulcerosas.

C. crispus

Alga cartilaginosa rojo púrpura a verde, altura y extensión 7-15 cm, de agarradera en forma de disco. El desarrollo basal es estrecho y se abre en frondes ramificados, de bordes que suelen ser ondulados; hay formas más anchas y más estrechas. Aparecen en la zona litoral más baja del canal de la Mancha, el Atlántico y el mar del Norte.

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba mucilaginosa, dulce y salada, que tiene un efecto suavizante y aliviador sobre los tejidos; es un laxante suave y también un expectorante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos seca, cistitis, garganta inflamada, bronquitis, gastritis, y dispepsia con náuseas y acidez; a menudo combinada con *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289) para bronquitis y con *Althaea officinalis* (véase p. 236) y *Ballota nigra* (véase p. 237) para dispepsias.
Uso externo: en lociones y cremas para cutis cuarteado y dermatitis.
COMERCIALES Tiene importancia en la industria alimenticia como estabilizante (E407) en productos lácteos, postres, condimentos de ensaladas; en productos farmacéuticos, como el aceite de hígado de bacalao y la pasta dentífrica. También se emplea en geles ambientadores y en diversos procesos de la industria textil, del cuero, cervecera y de pinturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Crece sobre rocas y piedras en estanques y agua salada poco profunda. Después de la cosecha las plantas se dejan intactas para permitir su regeneración.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en otoño y se secan para extraer polisacáridos.

CHRYSANTHEMUM
C. parthenium. Véase *Tanacetum parthenium.*
C.* x *morifolium. Véase *Dendranthema* x *grandiflorum.*

CICHORIUM Achicoria
(Compuestas/Asteráceas)

En la época romana la achicoria se cultivaba como hortaliza y su cultivo sigue siendo importante en toda la Europa continental. Las hojas y las raíces tienen usos bastante diferentes. Hay tres tipos principales de achicorias de hoja: cultivares amargos de hojas sueltas, cultivados como verdura invernal, especialmente en el sur de Italia; las

de hojas estrechas, Witloof o belgas, que tienen una cabeza compacta y alargada que se blanquea para consumir en ensaladas o platos cocidos, y la achicoria roja de hoja ancha, que forma cabezas tipo col, que se consumen cocidas o crudas.

Las raíces se recogen para hacer café (especialmente en Francia) y preparados medicinales. Las raíces de achicoria jóvenes asadas dan un sabor ligeramente amargo y acaramelado; las que tienen dos años o más son mucho más amargas.

C. intybus (achicoria) p. 107

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, laxante y diurética que reduce la inflamación y tiene un efecto tónico sobre el hígado y la vesícula biliar.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las achicorias de hojas sueltas se hierven para eliminar el amargor y se sirven con bechamel o salsa de queso; las cabezas de las achicorias Witloof y las rojas se consumen en ensaladas o se cocinan como verduras. La raíz asada se añade al café.
MEDICINALES Uso interno: para dolencias hepáticas, reumatismo, gota y hemorroides. La medicina ayurvédica la considera un hierba refrescante y alterante.
VARIANTE
C. i. **'Red Devil'**, p. 107.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*C. intybus*). Cultivo (*C. i.* 'Red Devil'). Resistente (*C. intybus*). Resistente a las heladas (*C. i.* 'Red Devil'). Suelo rico bien drenado de neutro a alcalino y soleado. Propagar por semillas en primavera; aclarar dejando 25 cm de separación. Puede autogerminar, convirtiéndose en maleza en suelos secos y alcalinos.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen a principios de primavera y se rebanan antes de asar a 180 °C como aditivo para el café o secadas para usar en decocciones y extractos líquidos. Las cabezas blancas se prôducen recogiendo las raíces el primer año, cortando las hojas y empaquetando en cajas en la más completa oscuridad a 10 °C durante 4 semanas.

CIMICIFUGA
(Ranunculáceas)

Se utilizan varias especies diferentes para fines similares. Éstas comprenden *C. americana* y *C. dahurica*, una especie asiática, usadas indistintamente con *C. foetida* en la medicina tradicional china. Hace tiempo que *C. racemosa* ha sido utilizada por los nativos de América del Norte para problemas femeninos.

C. foetida p. 107

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiinfecciosa que reduce la fiebre y alivia el dolor.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, resfriados, dolores de cabeza, dolencias de las encías e infecciones febriles, como el sarampión.

C. racemosa p. 107

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica que alivia dolores, controla la tos, reduce la fiebre y estimula el útero.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones bronquiales, problemas menstruales y menopáusicos, dolores del parto y posparto; enfermedades artríticas y reumáticas (se suele combinar con *Menyanthes trifoliata*, véase p. 312 y *Petroselinum crispum*, véase p. 325), ciática y tinnitus (con *Zanthoxylum americanum*, véase p. 372). En exceso provoca náuseas y vómitos.No se administra a embarazadas y lactantes. En homeopatía se emplea para molestias en embarazos avanzados, dolores del parto y de cabeza, y depresiones.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*C. foetida*). Ornamental (*C. racemosa*). Resistente. Suelo rico en humus, húmedo parcialmente sombreado. Propagar por semillas a cubierto cuando están maduras en otoño; por división en cualquier estación.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se usan frescas en tinturas o se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

CINCHONA Quinina
(Rubiáceas)

C. pubescens es una de las diversas cinchonas, incluyendo *C. calisaya*, *C. ledgeriana* (ambas conocidas como chinchona amarilla) y *C. officinalis*, de la que se extrae la quinina, un alcaloide antimalárico potente. La historia del descubrimiento de la cinchona por la epónima condesa de Chinchón, esposa del virrey del Perú después de un ataque de malaria, ha sido refutada por los historiadores. Sin embargo, no cabe duda que los jesuitas de la zona de Lima estaban familiarizados con su uso alrededor del año 1630; la primera mención en la literatura médica fue hecha por Herman van der Heyden (*Discours et advis sur les flus de ventre douloureux*, 1643). A principios del siglo XIX las existencias silvestres de chinchona habían sido severamente agotadas, lo que condujo a una pugna entre holandeses e ingleses para establecer plantaciones. Los holandeses lo lograron, cultivando *C. ledgeriana* en Java, que se convirtió en el centro mundial de producción de quinina. Reemplazadas en gran parte por drogas sintéticas en décadas recientes, *Cinchona* y otras plantas, en especial *Artemisia annua* (véase p. 243) vuelven a tener importancia a medida que diversas cepas de malaria se vuelven resistentes a los sintéticos. Recientemente, otro alcaloide, la quinidina, se ha vuelto importante como depresivo cardíaco. La quinina es famosa gracias a que fue la primera sustancia que Samuel Hahnemann (1755-1843), el fundador de la homeopatía, experimentó en sí mismo, lo que condujo a la formulación de la Ley de Símiles («Lo similar cura a lo similar»).

C. pubescens (cinchona roja) p. 108

PARTES UTILIZADAS Corteza de tallos y raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que reduce la fiebre, relaja espasmos y es antimalárica (quinina) y ralentiza el corazón (quinidina).
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La quinina forma parte de las aguas tónicas y las bebidas efervescentes.
MEDICINALES Uso interno: malaria, neuralgias, calambres musculares y fibrilación cardíaca; es un ingrediente de la mayoría de los remedios patentados para resfriados y gripes. En exceso provoca cinchonismo: dolores de cabeza, eczemas, dolores abdominales, sordera y ceguera. No se administra a embarazadas salvo que sufran malaria. Es una gárgara para dolores de garganta. Utilizada en homeopatía (como *China officinalis*) para agotamiento nervioso, anemia y convalescencia.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial en forma de quinina, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado muy húmedo soleado o en sombra parcial, a mínimo 15-18 °C. Propagar por esquejes de leña verde nodales a finales de primavera; por esquejes semimaduros en verano a 15-18 °C. Las plantaciones comerciales suelen podarse a ras del suelo cuando las plantas tienen 6 años. A finales de invierno se recortan severamente los ejemplares para estimular un desarrollo nuevo intenso.
RECOLECCIÓN La corteza se recoge desde mayo a septiembre y se seca para hacer extractos líquidos, tinturas, tabletas o polvos. Se puede arrancar *in situ* o de las ramas podadas.

CINNAMOMUM Alcanforero
(Lauráceas)

Las especies de *Cinnamomum* ofrecen dos productos diferentes: el alcanfor y la canela o casia. El alcanfor (que suele llamarse aceite alcanforado) es un queteno terpénico aromático, conocido bajo la forma de bola de naftalina, que se usa en medicina y en la fabricación del celuloide. Su forma más conocida es la de la mezcla de aceite alcanforado con aceite de cacahuete. Se extraen compuestos similares de *Blumea balsamifera* y *Drtobalanops aromatica*, véase p. 275) La canela y la casia suelen producirse en forma de virutas de corteza, de las que se extraen la canela en polvo y el aceite esencial. Son muy importantes como aromatizadores de alimentos y forman parte de numerosos productos medicinales por sus características caloríferas y estimulantes. *C. cassia* es una de las especias conocidas más antiguas; la primera mención se produjo en China en 2700 a.C. y en Egipto en 1600 a.C. El aceite de *C. camphora* contiene safrol (al igual que en *Sassafras albidum*, véase p. 349), que ahora está prohibido en muchos países porque es potencialmente carcinógeno. *C. zeylanicum* es una especie mundial importante que jugó un papel significativo en la expansión colonial. Las especias que comercialmente tienen una importancia menor incluyen: *C. burmanii*, un buen

sustituto de la canela, también usada para inciensos; *C. iners*, usada para currys; *C. loureirii*, una variedad dulce usada en pastelería y en jarabes; *C. massoia*, de Nueva Guinea, que tiene un aroma similar al clavo, usada como aromatizante y en perfumería; *C. oliveri*, una especie australiana de sabor picante entre el clavo y el sasafrás; *C. tamala*, de hojas aromáticas usada en la cocina india y corteza de sabor poco fino, usada para adulterar la canela.

C. camphora, sin. *Laurus camphora* p. 108



PARTES UTILIZADAS Madera y hojas, con las que se prepara un extracto cristalino alcanforado.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga intensamente aromática que estimula el sistema nervioso y el circulatorio, reduce la inflamación y alivia dolores y espasmos. También es benéfica para la digestión y destruye parásitos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: cataplasmas, dolores articulares y musculares, sabañones, labios irritados, herpes, y como inhalante para congestiones nasales y bronquiales; en la medicina china tradicional para enfermedades cutáneas, heridas y desmayos; en aromaterapia para problemas digestivos y depresión. Uso interno: en medicina ayurvédica para bronquitis, asma, sinusitis, dolencias oculares, epilepsia, menstruación dolorosa, gota, reumatismo e insomnio. En exceso provoca vómitos, palpitaciones, convulsiones y muerte; puede absorberse a través de la piel, provocando un envenenamiento sistémico.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial como aceite alcanforado, está sujeta a restricciones legales.

C. cassia, sin. *C. aromaticum* (casia) p. 108

PARTES UTILIZADAS Corteza interior, ramas hojosas, frutos, aceite.
CARACTERÍSTICAS La corteza interior es una hierba picante y dulce que estimula el sistema circulatorio, mejora la digestión, alivia espasmos y vómitos y controla infecciones. Las ramitas aumentan la sudoración y reducen la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En Asia Occidental en currys, en EE. UU. en pastelería, y en China en platos de carne (especialmente con anís, anís estrellado, clavos e hinojo, como una de las «cinco especias» chinas).
MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental, en preparados para diarreas, dispesia flatulenta y cólicos, y resfriados; en medicina china para diarreas, falta de apetito, vitalidad baja, debilidad renal, reumatismo y enfriado; y para resfriados, gripes, fiebre, dolencias artríticas y reumáticas, angina, palpitaciones y dolencias digestivas relacionadas con resfriados.
COMERCIALES El aspecto de los frutos es parecido a los clavos y su uso como condimento en la industria alimentaria es amplio. El aceite de casia contiene un 80-90 % de cinamaldehído, usado sobre todo en alimentos, medicinas y cosméticos.

C. zeylanicum, sin. *C. verum* (canelo) p. 108

PARTES UTILIZADAS Corteza interior, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, dulce y calorífera que estimula la circulación periférica, alivia espasmos, reduce la fiebre y la presión sanguínea, controla hemorragias e infecciones y mejora la digestión.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarreas, náuseas y vómitos, gastroenteritis, resfriados, gripes, hipertensión, artritis, reumatismo y candidiasis; se usa especialmente para personas frías. No se administra a embarazadas.
COMERCIALES La corteza y el aceite de corteza, en los que predomina el cinamaldehído, son ampliamente usados para aromatizar alimentos asados, productos cárnicos, pastelería, embutidos, bebidas tipo cola, helados y licores; en productos de higiene oral y cosméticos. El aceite de hoja es más delicado y contiene un 70-80 % de eugenol, que se emplea en perfumes tipo clavel.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. (*C. camphora*: ornamental). No resistente. Suelo bien drenado húmedo soleado o en sombra parcial, a mínimo 15 °C para *C. cassia* y *C. zeylanicum*, 10 °C para *C. camphora*. Propagar por semillas maduras a cubierto; por esquejes semimaduros en verano. Los árboles toleran podas a ras del suelo.
RECOLECCIÓN Las hojas de *C. camphora* se recogen según necesidad; se tala madera de árboles de más de 50 años y se cuece para extraer alcanfor, que se destila al vapor para extraer aceite o se usa en infusiones, cataplasmas, polvo u otros preparados medicinales. La corteza de *C. cassia* se seca en virutas sin fermentar para usar en infusiones, polvos y tinturas; las ramas y hojas se destilan para extraer aceite. Los frutos inmaduros de *C. cassia* se recogen en verano. Los vástagos de plantas podadas de *C. zeylanicum* se talan cada segundo año durante la estación lluviosa y se arrancan las hojas para destilarlas. Se deja fermentar la corteza durante 24 horas; después se elimina la corteza exterior para liberar la interior, que se pela y se seca para usar, entera o en polvo, en infusiones y tinturas, o se destila para extraer aceite.

CISTUS Jara
(Cistáceas)

El ládano es una oleorresina proveniente de varias especies de *Cistus*, incluyendo *C. albiflorus, C. creticus, C. ladanifer* y *C. maculatus*. Es el sustituto vegetal para el ámbar gris de los cachalotes y es importante en perfumería. Se suele recoger tradicionalmente azotando los arbustos, de manera que lo exudado se adhiera a las tiras de cuero o, en Creta, peinándolo de las pieles de ovejas y cabras con un rastrillo de cuero, o ladanisterion. En la actualidad, el ládano se produce comercialmente en Francia y España.

C. ladanifer (jara) p. 108

PARTES UTILIZADAS Hojas, oleorresina, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y expectorante, que controla las hemorragias y tiene efectos antibióticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: catarros y diarreas.
COMERCIALES En Turquía como fumigante. Importante como fijador en perfumes de espliego, helechos y *chypre* y como condimento comercial para pastelería, bebidas gaseosas, helados y dulces.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado ligero a pobre soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de leña blanda en verano. Recortar plantas jóvenes en primavera o después de la floración para eliminar desarrollos muertos, desordenados o dañados. En plantas viejas una poda intensa suele ser fatal. Este género no tolera movimientos.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a finales de primavera y principios de verano para usar en infusiones y producir oleorresina y aceite. Éste se destila por vapor a partir de la oleorresina.

CITRUS
(Rutáceas)

Los usos medicinales de los *citrus* son complejos. Se utilizan diversas partes del árbol y también de los frutos en diferentes grados de madurez. En general se usan las hojas, frutos, zumos y corteza (como en *C. hystrix* de Indonesia), mientras que en China se preparan diversos medicamentos bastante diferentes con los frutos: uno de los más valiosos es la cáscara de *C. reticulata*, que se vuelve más potente con los años. Hasta el siglo XII, los citrus eran desconocidos en Europa, aunque en medicina china se mencionaban *C. aurantium* y *C. bergamia* en el siglo I d.C. *Poncirus trifoliata*, relacionada con éstos, se usa de manera idéntica a *C. aurantium*. Los citrus tienen un elevado contenido de vitamina C, flavonoides, ácidos y aceites volátiles. También contienen cumarinas, como el bergapteno, que sensibiliza la piel a los rayos del sol. A veces se lo añade a lociones solares y puede provocar dermatitis o respuestas alérgicas. Su uso más reciente es como antioxidante y exfoliante en cosméticos especializados.

C. aurantiifolia (lima) p. 108

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos, cáscara, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, refrescante y astringente.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se usan en mermeladas y bebidas. La cáscara se usa de manera similar a la del limón.
AROMÁTICOS El aceite se usa como fuente de citral en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: dolencias menores como el dolor de cabeza bilioso (infusiones de hojas); en el sudeste asiático y Guayanas, el zumo se añade a muchos preparados medicinales, en especial para diarreas.

C. aurantium (naranjo) p. 109

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, flores, frutos maduros sin cáscara ni pepitas, frutos completos inmaduros, corteza, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y expectorante, de efectos diuréticos, reduce la presión sanguínea y mejora la digestión. También reduce inflamaciones y controla infecciones bacterianas y de hongos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos sirven para hacer mermeladas. El agua de azahar se usa en repostería.
MEDICINALES Uso interno: indigestión flatulenta y diarreas, tos pertinaz, cólicos pueriles y shock. Uso externo: en aromaterapia, para tensiones, depresiones y problemas cutáneos.
COMERCIALES El aceite neroli y la esencia de «petit grain» se usan en perfumería.

C. bergamia, sin. *C. aurantium* var. *bergamia* (bergamota)



De aspecto similar a *C. aurantium* pero de hojas más anchas y cáscara más aromática. Altura 10 m; extensión 7 m.
PARTES UTILIZADAS Flores, cáscara de frutos maduros.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática, que alivia tensiones y espasmos y mejora la digestión. El aceite de neroli es estimulante y supuestamente afrodisíaco; el aceite de bergamota es más sedante y curativo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El agua de azahar se usa en repostería (manjar blanco) y dulces.
MEDICINALES Uso interno: cólicos infantiles (agua de azahar). Uso externo: duchas y baños para infecciones vaginales (aceite de bergamota) y en aromaterapia, para dolencias relacionadas con la tensión y problemas cutáneos (aceites de bergamota y de neroli).
COMERCIALES El aceite de bergamota sirve para aromatizar el té Earl Grey. El aceite de neroli se usa en perfumería.

C. limon (limonero)

Árbol pequeño, altura 2-7 m, envergadura 1-3 m, de hojas verde claro de hasta 10 cm de largo. En primavera y verano aparecen flores de pimpollos rojos y pétalos blancos. Los frutos ovoides amarillos de hasta 15 cm de grosor tienen una pulpa muy ácida.



PARTES UTILIZADAS Frutos, zumo, cáscara, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y refrescante de efectos antiinflamatorios y diuréticos y que mejora la circulación periférica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El zumo sirve para cuajar mermeladas. También es un ingrediente popular de limonadas y otras bebidas no alcohólicas, salsas de enslada, compotas y marinadas. Los frutos se emplean en mermeladas y embutidos. La cáscara se usa en cocina.
AROMÁTICOS La cáscara se seca para popurrís.
MEDICINALES Uso interno: varices, hemorroides, cáculos renales, enfermedades ligeras febriles y congestión bronquial. Uso externo: eczemas, picaduras venenosas y dolor de garganta.
COMERCIALES El aceite se usa como aromatizante en repostería y también para perfumar jabones y detergentes.
VARIANTE
C. l. **'Variegata'**, p. 109.

C. reticulata (mandarino) p. 109

PARTES UTILIZADAS Frutos, cáscara madura seca, cáscara inmadura, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, especiada y calorífera que estimula los pulmones y el bazo; actúa sobre todo en el hígado, la vesícula y los pechos; estimulante de la energía que afecta el hígado y los riñones y alivia dolores.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos o enlatados.
MEDICINALES Uso interno: indigestiones, vómitos y tos húmeda; dolencias hepáticas y vesiculares, congestión bronquial, mastitis, cáncer de mama y dolores en el hígado, pecho o mamas; también para lumbago, orquitis y mastitis.
VARIANTE
***C. r.* 'Clementine'**
Cultivar no resistente de América del Norte, altura 2-8 m, extensión 1,2-6 m; de hábito vertical arbustivo y frutos dulces rojo anaranjados.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Por cultivo (*C. limon* y cultivares y *C. reticulata* 'Clementine', también ornamental). No resistente. Suelo rico bien drenado soleado con mucha humedad durante la estación de desarrollo, a mínimo 5 °C para C. limon, 7 °C para *C. reticulata, C. aurantium,*
> *C. bergamia,* 13 °C para *C. aurantiifolia*. Propagar por semillas maduras a 16 °C; por esquejes semimaduros en verano. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques por insectos de escamas, cocos y tortrícidos. Los citrus son difíciles de trasplantar. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas.
> RECOLECCIÓN Las hojas (*C. aurantiifolia*) se recogen según necesidad para infusiones. El aceite se destila del follaje, frutos inmaduros (*C. aurantium*) y maduros (*C. bergamia*). Los frutos de *C. aurantium* se recogen maduros para un uso culinario. En medicina china se recogen los frutos maduros o inmaduros de *C. arantium* y *C. reticulata,* y se usan enteros o parcialmente para elaborarlos. Los frutos de *C. limon* y *C. aurantiifolia* se recogen maduros y se usan frescos; la cáscara se usa fresca o seca y se destila para extraer aceite.

CLAVICEPS
(Claviceptáceas)

Desde el siglo XVI se ha utilizado *C. purpurea* para intensificar las contracciones del parto. Actualmente su uso en estado crudo es raro; se divide en los alcaloides que lo componen, como la ergometrina (estimulante del útero) y la ergotamina (un vasoconstrictor). El tizón del maíz (*Ustilago zeae*), un hongo del maíz, también contiene alcaloides estimulantes del útero. La composición química del cornezuelo del centeno es similar al del ácido lisérgico dietilamida (LSD), y las existencias del hongo son cuidadosamente controladas para evitar su uso en la manufactura de esta droga ilegal.

C. purpurea (cornezuelo) p. 109

PARTES UTILIZADAS Esclerosis (estado inactivo del hongo).
CARACTERÍSTICAS Hierba de aroma desagradable que estimula el útero, es vaso constrictor y actúa sobre el sistema nervioso central, bloqueando la liberación de adrenalina.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en partos (sólo para expulsión de la placenta) hemorragia posparto (ergometrina) y migrañas (ergotamina). Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial en forma de ergometrina y ergotamina, está sujeta a restricciones legales.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Es saprófita en hierbas. Se propaga por esporas cultivadas en laboratorio, que se rocían sobre los cereales (en general, centeno).
> RECOLECCIÓN Las esclerosis se cosechan mecánicamente y se convierten en extractos líquidos y alcaloides procesados comercialmente.

CLEMATIS
(Ranunculáceas)

Este género está compuesto por unas 230 especies de trepadoras y perennes leñosas resistentes y no resistentes, caducas o siempreverdes, halladas en la mayoría de las zonas templadas. Muchas especies se cultivan como ornamentales por su follaje y sus flores atractivas. Las clemátides son plantas acres que contienen glicósidos: tienen un sabor ardiente y provocan llagas. Algunas tienen un uso médico, incluyendo las europeas *C. recta* y *C. vitalba*, que forman parte de preparados homeopáticos para reumatismo y erupciones cutáneas. En Francia, ésta última se conoce como *herbe aux gueux* («maleza de los mendigos»), porque en una época los mendigos la usaban para irritar la piel y simular llagas. *C. chinensis* aparece en la medicina china hace 1000 años. Una especie australiana, *C. glycinoides*, es un remedio tradicional aborigen para resfriados y dolores de cabeza; el aroma acre del follaje provoca un intenso lagrimeo ocular y nasal al ser inhalado.

C. chinensis (clemátide)

Trepadora o rastrera caduca, resistente a –15 °C, que alcanza 8 m de altura y extensión. Tiene un tallo nervado y hojas pinnadas, que tienen cinco folíolos ovados a acorazonados de hasta 8 cm de largo. En otoño aparecen panículas de flores blancas de 2 cm de diámetro. Crece en bosques abiertos, setos y matorrales de China central y occidental.

PARTES UTILIZADAS Raíces (*wei ling xian)*.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante calorífera de efectos sedantes, aliviantes y diuréticos. Reduce la fiebre y alivia espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: reumatismo y artritis; se suele tomar con vino. Una decocción en vinagre de arroz es un remedio tradicional para disolver espinas de pescado clavadas en la garganta.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutral a alcalino y soleado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros a principios de verano. En primavera recortar vástagos y tallos muertos después de la floración. Las plantas pueden sufrir ataques de mildíu harinoso y marchitamiento de clemátide.
> RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones.
> ADVERTENCIA Dañina para el consumo. Irrita levemente la piel.

CLINOPODIUM

C. acinos. Véase *Acinos arvensis*.

CNICUS Cardo santo

(Compuestas)

El cardo santo, originalmente cultivado en jardines de monasterios, solía considerarse un curalotodo y, en el siglo XVI, se recomendaba extensamente contra la peste.

C. benedictus, sin. *Carbenia benedicta, Carduus benedictus* (cardo santo) p. 109

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga, antiséptica y antibiótica que actúa sobre todo como tónico digestivo. También es expectorante, controla hemorragias, reduce fiebres y estimula la lactación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: anorexia, falta de apetito asociado a depresión, dispepsia, cólicos flatulentos, diarrea, catarro y lactación insuficiente. En exceso provoca vómitos. Uso externo: heridas y úlceras. Se combina bien con especies de *Chelone glabra* (véase p. 259) y *Cola* (véase a la derecha) para anorexias y con *Filipendula ulmaria* (véase p. 283), *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) y *Potentilla erecta* (véase p. 334) para diarreas.
ADVERTENCIA En algunos países, sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas floridas y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tabletas.

COCHLEARIA

C. armoracia. Véase Armoracia rusticana.

CODONOPSIS

(Campanuláceas)

La medicina tradicional china valora *C.tangshen* como sustituto de *Panax ginseng* (véase p. 321). Hay diversas especies que se usan indistintamente, incluyendo *C. pilosula* y *C. tubulosa.* Hay un famoso tónico chino llamado «sopa de los cuatro caballeros», que contiene *C. tangshen*, *Wolfiporia cocos* (véase p. 372), *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) y *Atractylodes macrocephala* (véase p. 246).

C. tangshen p. 109

PARTES UTILIZADAS Raíces (*tiao dang shen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, calorífera y sedante tomada como tónico vigorizante. Actúa sobre todo en bazo, pulmones y estómago, aumenta la secreción de fluidos corporales y el nivel de azúcar en sangre, disminuye la presión sanguínea y estimula el sistema inmunológico.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Puede asarse junto al mijo.
MEDICINALES Uso interno: debilidad, falta de apetito y digestión incompleta, anemia, respiración poco profunda y debilidad después de una enfermedad. Se suele cocer junto con arroz hasta volverlo glutinoso como alimento tónico.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero bien drenado parcialmente sombreado. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes de vástagos basales en primavera.
RECOLECCIÓN En otoño se recogen raíces de plantas de al menos 3 años y se usan frescas o enhebradas en cordeles y frotadas vigorosamente a intervalos hasta secar por completo.

COFFEA Planta del café

(Rubiáceas)

C. arabica es la especie de cultivo más amplio, en especial en los trópicos de América. Es popular en el mundo entero como bebida estimulante y aromatizante de alimentos. *C. canephora*, de menor calidad, se cultiva sobre todo en África, pero es de vida más larga y de rendimiento mayor. *C. liberica* se cultiva para el consumo local en Malasia y Guayanas. El café fresco contiene hasta un 0,32 % de cafeína. También contiene ácido clorogénico, un estimulante y diurético que permanece después del descafeinado y es un alergénico conocido. Muchos calmantes patentados contienen cafeína para potenciar la acción de la aspirina y el paracetamol, y en remedios homeopáticos para la hiperactividad y dolores de cabeza provocados por tensión.

C. arabica (café) p. 110

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y estimulante de efectos diuréticos y controladores del vómito.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: náuseas y vómitos, y postración que sigue a intoxicación por narcóticos. Uso externo: quemaduras y escaldaduras (semillas en polvo).
COMERCIALES El extracto de café se usa en productos asados, postres, dulces, licores y bebidas tipo cola. Se combina con chocolate para dar sabor a moca.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado conservador de la humedad, semisombreado, a mínimo 10 ºC. Propagar por semillas apenas hayan madurado a 30 ºC; por esquejes de puntas a 30 ºC. Recortar plantas cultivadas en recipientes en primavera para conservar la forma. Las plantas a cubierto pueden sufrir daños por insectos de escamas y cocos.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y las semillas se secan, fermentan o tuestan para infusiones y esencias. Se hacen tinturas homeopáticas con los granos no tostados.

COIX

(Gramináceas/Poáceas)

C. lacryma-jobi fue descrita por primera vez en la medicina china en c. 200 d.C. Su uso es amplio en remedios chinos específicos. En Cuba y Colombia llevan los frutos gris perla alrededor del cuello para evitar las caries.

C. lachryma-jobi (lágrima de David) p. 110

PARTES UTILIZADAS frutos (*yi yi ren*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce refrescante que reduce inflamaciones, calma dolores y espasmos, reduce la fiebre y controla infecciones bacterianas y micosis. Actúa sobre todo como tónico del bazo y tiene efectos sedantes. En grandes dosis reduce el nivel de azúcar en sangre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: artritis (especialmente la reumática), problemas urinarios, abscesos pulmonares y diarreas asociadas a debilidad del bazo; el licor de granos fermentados se administra para dolores reumáticos. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo húmedo soleado. Propagar por semillas en primavera a 13-16 ºC. Puede verse afectado por el mildíu harinoso.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros en otoño y se retiran las cortezas antes de usar frescos, tostados o fermentados.

COLA

(Esterculáceas)

Originalmente, la cola fue un estimulante, masticado para aliviar dolores, hambre y sed; ahora, «cola» es un nombre casero de las bebidas no alcohólicas con sabor a cola. Las nueces de cola contienen hasta 1,25-2,4 % de cafeína (3,5 % en *C. nitida*), algo de teobromina y «rojo cola», un pigmento que tiñe la boca y los dientes. Se obtienen de varias especies, que comprenden *C. acuminata* (cola de Abata), *C. anomala* (cola de bamenda), *C. nitida* y *C. verticillata*. Los árboles frutan después de 12-15 años y producen 10-16 kilos anuales hasta alcanzar 70-100 años; suelen plantarse como árboles sombreadores para el cacao.

C. nitida, sin. *C. vera* (cola) p. 110

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, agridulce y antidepresiva de efecto estimulante, sobre todo en el corazón.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tónicos, agotamiento, falta de energía y de apetito; también para diarreas. No se administra a hipertensos. Masticada fresca estimula la energía y la digestión en países de origen.
COMERCIALES Los extractos se añaden a bebidas no alcohólicas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico bien drenado soleado, a mínimo 13-15 °C. Propagar por semillas maduras a 20-24 °C; por esquejes de leña dura en arena a 21-24 °C.
RECOLECCIÓN Las semillas se extraen de frutos maduros y se usan frescas o secas para extractos líquidos, polvos, tinturas y tabletas.

COLCHICUM
(Liliáceas/Colchicáceas)

Los antiguos griegos consumían *Colchicum* en pequeñas cantidades para la gota, el asma, la hidropesía y las dolencias renales. En 1763 Anton von Stoerck evaluó las dosis terapéuticas; desde entonces ha sido el tratamiento habitual para la gota. Contiene un alcaloide importante, la colchicina, que afecta a la división celular, y en la actualidad se usa en ingeniería genética.

C. autumnale (cólquico) p. 110

PARTES UTILIZADAS Tallo bulboso, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y acre que alivia dolores y reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Sirve para tratar la gota aguda, el síndrome de Behhÿet, la fiebre familial mediterránea y la esclerodermia. En exceso provoca dolor gástrico, diarrea y daños renales. Puede provocar anomalías en fetos; no se administra a embarazadas o enfermos renales. Un uso prolongado puede provocar caída del cabello, problemas sanguíneos, dolores, debilidad muscular y hormigueo en manos y pies. En homeopatía se usa para dolores articulares, diarreas y náuseas provocadas por lluvias.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales.
VARIANTES
C. a. var. ***album***, p. 110.
C. a. **'Pleniflorum'**, p. 110.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o semisombreado. Propagar por semillas en otoño; por acodos en verano. Las semillas pueden tardar hasta 18 meses en germinar. Las babosas pueden dañar los tallos bulbosos.
RECOLECCIÓN Los tallos bulbosos se recogen en verano y las semillas a principios de verano; ambos se secan para usar en tinturas y extractos líquidos y secos.
ADVERTENCIA Todas las partes son muy tóxicas para el consumo. La manipulación de tallos bulbosos puede provocar alergias cutáneas.

COLEUS

C. amboinicus. Véase *Plectranthus amboinicus*.
C. barbatus. Véase *Plectranthus barbatus*.
C. forskohlii. Véase *Plectranthus barbatus*.

COLLINSONIA
(Labiadas/Lamiáceas)

C. canadensis es una hierba poco común: la raíz se tolera bien, pero incluso en pequeñas cantidades las hojas frescas provocan vómitos. Siempre se emplea junto a otras hierbas; forma parte de muchos remedios herbales para dolencias renales. Se ignoran las características exactas de su composición.

C. canadensis p. 110

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y de sabor desagradable, de efectos diuréticos y antiinflamatorios; actúa como tónico para los sistemas capilar y digestivo.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y urinarios, cistitis, diarrea, gastroenteritis y hemorroides. Combina bien con *Aphanes arvensis* (véase p .239), *Eupatorium purpureum* (véase p. 281) e *Hydrangea arborescens* (véase p. 294).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Recogida en la naturaleza. Resistente. Suelo húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en tinturas, extractos líquidos y decocciones.

COMMIPHORA
(Burseráceas)

Este género está compuesto por unas 180 especies de arbustos y árboles pequeños y espinosos, en su mayor parte caducos, que crecen en el este y el oeste de África, Arabia, India, América del Sur y las Antillas. Exudan una goma oleorresinosa conocida como mirra, un ingrediente de inciensos, perfumes, medicinas y aceites rituales; la composición varía ligeramente de una especie a otra. Ha sido un medicamento habitual en Oriente Próximo desde la época bíblica para heridas infectadas, problemas bronquiales y digestivos, y está especialmente asociada a rituales femeninos de purificación y de salud.
La primera descripción en textos médicos chinos data de h. 600 d.C.,
y en medicina ayurvédica tiene una larga historia como rejuvenecedor. La mirra se obtiene de diversas especies, que incluye *C. gileadensis* (bálsamo de Gilead), *C. foliacea*, *C. habessinica* y *C. mukul*. Hace poco se ha descubierto que *C. mukul* contiene saponinas únicas, conocidas como gugulípidos, que tienen efectos antiinflamatorios en artritis, y reducen el nivel de colesterol en sangre.

C. myrrha, sin. *C. molmol* (mirra)

Arbusto caduco no resistente espinoso, de hasta 5 m de altura y extensión, de hojas trifoliadas que tienen folíolos ovados; el terminal mide aprox. 1 cm. Después de las lluvias aparecen flores amarillo rojizas de 4 pétalos y cáliz persistente, con frecuencia antes de las hojas nuevas, seguidas de frutos puntiagudos elipsoidales de hasta 7 mm de largo. Nativa de los matorrales desérticos de Somalia, Arabia y Yemen.

PARTES UTILIZADAS Resina oleogomosa.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, astringente y aromática, muy estimulante, antiséptica y expectorante. Alivia espasmos, inflamaciones y molestias digestivas, y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dispepsias, infecciones bronquiales y del oído, fiebre glandular, amigdalitis, faringitis, gingivitis y problemas menstruales y circulatorios. Uso externo: úlceras bucales, heridas y forúnculos. Se añade a preparados para la higiene bucal. Combinada con *Hamamelis virginiana* (véase p. 291) para contusiones; con *Cephaelis ipecacuanha* (véase p. 258) para úlceras bucales y encías enfermas, y con esps. de *Echinacea* (véase p. 276) y *Baptisia tinctoria* (véase p. 247) para diversas infecciones de la garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo bien drenado soleado, a mínimo 10-15 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN La resina se recoge de ramas cortadas y se seca hasta convertirse en un sólido, destilado para extraer aceite, molido para hacer tabletas o disuelto en tinturas.

COMPTONIA
(Miriáceas)

C. peregrina fue usada por los nativos de América del Norte como cataplasma para dolores de muelas y en un enjuague para eczema provocado por zumaque venenoso. En el siglo XIX se convirtió en un remedio casero extendido para la diarrea.

C. peregrina p. 111

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática astringente que controla hemorragias y secreciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarreas, disentería, secreciones vaginales y vómitos sanguinolentos. Uso externo: hemorragias menores, eczemas y picaduras.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ácido bien drenado a seco, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas cuando están maduras, invernadas en cajonera; por chupones arraigados en primavera; por acodos en primavera. Difícil de trasplantar con éxito.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan a principios de verano y se secan para usar en infusiones.

CONIUM Cicuta
(Umbelíferas/Apiáceas)

La cicuta es una de las plantas más tóxicas de las regiones templadas septentrionales. La planta contiene alcaloides, principalmente conicina, que paralizan los nervios respiratorios, de modo que la víctima muere por asfixia antes de que el corazón deja de latir. Los usos medicinales d ela cicuta se remontan al siglo I d.C., cuando Dioscórides lo usó externamente para tratar herpes y erisipelas. En la antigua Atenas, el sistema de ejecución era la muerte por envenenamiento con cicuta. Su víctima más conocida fue el filósofo Sócrates en el 399 a.C.

Bajo la ley judía, la cicuta también se administraba a criminales crucificados o lapidados para aliviar el dolor. El primer alcaloide sintetizado fue la conicina, en 1886.

C. maculatum (cicuta) p. 111

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos (el follaje joven y las semillas inmaduras tienen el contenido más elevado de alcaloides).
CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica sedante que alivia el dolor.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Antaño se usaba internamente para la epilepsia, manía, baile de San Vito, calambres y asma. En exceso provoca dificultades respiratorias, dilatación de pupilas, parálisis (en especial las patas traseras de los animales), letargo y muerte. Uso externo: habitualmente en ungüentos y aceites, para mastitis, tumores malignos (en especial cáncer de mama), fisura anal y hemorroides. En homeopatía para mareos, ansiedad, depresión y tensión premenstrual. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo húmedo, rico y bien drenado, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera. En algunos países, en particular Australia, está sujeta a controles legales como maleza.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de verano y los frutos un poco después, para su conversión industrial en ungüentos y aceites.
ADVERTENCIA Todas las partes son extremadamente tóxicas para el consumo. Irritante de la piel.

CONVALLARIA Convalaria
(Liliáceas/Convalariáceas)

Los muguetes forzados fueron populares como decoración invernal durante la época victoriana. El uso de *C. majalis* como hierba medicinal se remonta al menos hasta el siglo II d.C., cuando fue descrita en un herbario redactado por Apuleyo. La investigación ha revelado una gama de integrantes y efectos que han aumentado su importancia. El efecto de *C. majalis* es similar al de las esps. de *Digitalis* (véase p. 273) pero es menos acumulativo y por ello menos peligroso para ancianos.

C. majalis (muguete) p. 111

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga diurética que actúa como tónico para el corazón y el sistema cardiovascular.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infartos congestivos, arteroesclerosis con angina e hipotensión arterial. A menudo combinada con esps. de *Crataegus* (véase p. 268). Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES El aceite volátil, rico en farnesol, se usa en perfumería y rapé.

VARIANTES
***C. m.* 'Albostriata'**, p. 111.
***C. m.* 'Hardwick Hall'**, p. 111.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente (*C. majalis* resistente a las heladas). Suelo rico y húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división después de florecer o en otoño. Los rizomas pueden sufrir ataques por larvas de *Hepialidae*. Las hojas tienen una tendencia a desarrollar *Botrytis* en condiciones húmedas. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas.
RECOLECCIÓN Las hojas, o las hojas y flores, se recogen en primavera y se usan frescas o secas en extractos líquidos y tinturas. El contenido en glicósidos disminuye en hojas secas. Las flores se recogen en primavera para extraer aceite volátil.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial los frutos y semillas, son tóxicos al consumo.

CONYZA
(Compuestas)

C. canadensis fue una hierba nativa de América del Norte antes de ser incluida en la *U.S Pharmacopoeia* (1836-1916). Fue utilizada por varias tribus, incluyendo los houma, ojibwa, meskwaki, catawba y cree para ahuyentar insectos y curar diarreas, hemorragias e irregularidades menstruales.

C. canadensis, sin. *Erigeron canadensis* p. 112

PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente aromática, amarga y tónica que actúa como diurético y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarreas, hemorragias, menstruación excesiva, hemorroides, dolencias renales y bronquiales. Uso externo: eczemas y tiñas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo ligero y arenoso soleado. Tolera la mayoría de condiciones y su tamaño varía en conformidad. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y es mejor usarlas frescas para extraer aceite y extractos líquidos. También se pueden congelar o convertir en jarabe. Las hierbas secas se deterioran después de un año.

COPAIFERA
(Leguminosas)

Este género consiste en 35-40 especies de árboles siempreverdes, nativos de América tropical y África. El bálsamo de copaiba, uno de los ingredientes naturales de perfumes más abundantes, es una oleorresina. Se recoge de varias especies, incluyendo *C. guyanensis, C. martii, C. multijuga, C. officinalis* y *C. reticulata,* además de *C. lansdorffii*. El color, la viscosidad y el olor del bálsamo varían considerablemente según la fuente; el bálsamo de *C. reticulata* tiene un aroma y sabor desagradable, mientras que el de *C. multijuga* tiene un delicioso aroma similar a la cumarina. El bálsamo contiene un 30-90 % de aceite volátil y taninos condensados inusuales; se extrae practicando agujeros en e tronco; cada árbol rinde hasta 55 litros. El nombre *Copaifera* viene de *copai:* la palabra de los tupi americanos para el árbol y su resina.

C. lansdorffii, sin. *C. nitida, C. sellowii* (copaiba)

Árbol no resistente siempreverde, de hasta 18 m de altura y extensión indefinida, de corteza aromática y hojas pinnadas de hasta 13 cm de largo, que tienen 3-5 pares de folíolos ovados. A unas flores amarillas muy pequeñas les siguen frutos dehiscentes amarillo marrones a rojo oscuros con semillas negras. Crece sobr todo en los bosques tropicales de Brasil.

PARTES UTILIZADAS Oleorresina.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, antiséptica y estimulante de sabor amargo y ardiente. Mejora la digestión, tiene efectos diuréticos y expectorantes, y controla las infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cistitis, bronquitis, secreciones vaginales y gonorrea. Uso externo: sabañones, llagas y psoriasis. A menudo combinada con esps. de *Agathosma* (véase p. 230), *Piper cubeba* (véase p. 329) y *Santalum album* (véase p. 348). En exceso es purgante y puede provocar lesiones cutáneas y daños renales.
COMERCIALES Fijador importante en perfumería (en especial en los perfumes con notas de violetas, de madera y especiadas) y fuente menor de copal, una resina usada en barnices y lacas. También se puede usar directamente desde el árbol como sustituto del aceite diesel.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado arenoso a la sombra y con mucha humedad, a mínimo 13-15 ºC. Propagar por esquejes sólidos de madera blanda en primavera.
RECOLECCIÓN La resina se extrae de los árboles a intervalos (el agujero se sella después) y se usa en infusiones o se extrae aceite por destilación.

COPTIS
(Ranunculáceas)

Este género está compuesto por diez especies de perennes bajas amantes de la humedad, distribuidas a través de las regiones templadas septentrionales. Algunas son cultivadas en jardines de rocas o parterres de turba por sus flores parecidas a las anémonas. Los *Coptis* contienen alcaloides, en especial la berberina (como en *Berberis vulgaris*, véase p. 248, e *Hydrastis canadensis*, véase p. 294). La primera mención de *C. chinensis* aparece en textos médicos chinos de h. 200 d.C. Sus usos son similares a los de *C. japonica* y *C. teeta*, con los que a veces la adulteran. Otras especies útiles incluyen *C. groenlandica* de América del Norte y *C. trifolia*. Ésta última era un remedio habitual para úlceras bucales entre varias tribus americanas. Tiene raíces amarillas y delgadas que se desarrollan cerca de la superficie.

C. chinensis

Perenne. Resistente hasta –15 °C, altura 25 cm, extensión 15 cm, de hojas de pedúnculos largos dentadas tripartitas. Las 3-4 flores pequeñas blancuzco amarillentas, consistentes en 5-8 sépalos de 1 cm de largo, tienen pétalos segregadores de néctar de la mitad del tamaño de los sépalos. Nativa de pantanos y bosques oscuros de coníferas en China.

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante refrescante y muy amarga que controla infecciones bacterianas y víricas, relaja espasmos, reduce la fiebre y estimula la circulación. Es un analgésico y anestésico local.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en condiciones «calientes», como disentería, enteritis, fiebre elevada, boca y lengua inflamadas, conjuntivitis, infección del oído medio y palpitaciones. Uso externo: membranas mucosas inflamadas de boca u ojos.
COMERCIALES Los pigmentos amarillo brillantes de las raíces han servido para hacer tintes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo y ácido sombreado. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas o secas en decocciones.

CORDYCEPS
(Ascomicetes)

Un género compuesto por 100 especies de hongos parasitarios que crecen en todo el mundo. *C. sinensis* es parasitario de las orugas de una polilla del Himalaya poco frecuente. Ha sido cosechado por los Yung de China occidental durante miles de años, un proceso ayudado por la quema anual de las praderas alpinas. Hoy el hongo se produce de un modo más barato sobre trigo californiano, pero aún se puede adquirir en China, en pequeños manojos atados con hilo rojo, idénticos a los coleccionados por los exploradores del siglo XIX. La primera descripción de *C. chinensis* aparece en textos médicos chinos de h. 200 d.d.C. Un artículo posterior, de h. 1600 d.C., equipara este extraño hongo-oruga medicinal con el ginseng como tónico. Tradicionalmente, *dong chong xiao cao* consiste en larvas infestadas por parásitos y en estromas (cuerpo productor de esporas) del hongo, que sobresale de la cabeza de la oruga. Según la *Materia Médica China*, «unas larvas grandes y gruesas de interior amarillo y estromas cortas indican una buena calidad». Sin embargo, es el hongo y no la oruga el que tiene propiedades medicinales, lo que explica por qué las técnicas modernas de producción, consistentes en cultivar el hongo sobre trigo, son igualmente eficaces. En China se suele preparar un caldo tónico con él, cocido con gallina, a principios de primavera e invierno, para ayudar al cuerpo a prepararse para el cambio de estación. También es un afrodisíaco masculino popular, cocido con ginebra y salsa de siya dentro de la cabeza de un pato.

C. sinensis (hongo-oruga chino)

Hongo parasitario de las larvas de *Hepialus armoricanus*. Las larvas miden 3-6 cm de largo y hasta 7 mm de diámetro. Las esporas invaden el cuerpo a través de los orificios nasales y consumen todo el contenido del cuerpo formando una esclerosis que hiberna debajo de la nieve. El deshielo primaveral dispara la producción de estromas (cuerpos productores de esporas), que surgen del cadáver e infestan el suelo circundante. Los estromas tienen la forma de porra con un centro hueco; son marrones o marrón negruzcos y el tejido interior es blanco. Miden 4-8 cm de largo y 3 mm de diámetro. Sólo se encuentran en las estribaciones del Himalaya oriental en praderas por encima de los 3.353 m.

PARTES UTILIZADAS Hongo entero (*dong chong xia cao*).
CARACTERÍSTICAS Tónico vigorizante y dulce para los pulmones y riñones; también es un tranquilizante y relajante muscular, controla la tos y tiene efectos antibacterianos y anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, tuberculosis, condiciones asociadas a la debilidad renal (impotencia, dolores de espalda, sudoración nocturna), problemas menopáusicos, convalescencia y cáncer nasofaríngeo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Completamente resistente. Parasitario de larvas de polillas en la naturaleza. Se puede cultivar en trigo. Se propaga por esporas sobre un huésped adecuado.
RECOLECCIÓN Los hongos se recogen a principios de primavera, cuando las nieves se derriten, en la naturaleza, o de una base cereal cultivada; se secan para usar en cápsulas, rebanadas y comprimidas, polvos o tinturas.

CORIANDRUM Cilantro
(Umbelíferas/Apiáceas)

El cilantro fue introducido en la cocina y medicina chinas en c. 600 d.C., y desde entonces se conoce como *hu:* «extranjero». El follaje fresco y las semillas maduras tienen usos y aromas bastante diferentes.

C. sativum (cilantro) p. 112

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Tanto las hojas como las semillas son ricas en aceites esenciales que actúan principalmente sobre el sistema digestivo, estimulando el apetito y aliviando la irritación. También son expectorantes. El aceite es fungicida y bactericida.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se usan para aromatizar alimentos en especial en Oriente Próximo y el sudeste asiático. Las semillas también son un ingrediente de currys y especias para embutidos, platos estilo griego y productos de panadería.
AROMÁTICOS El aceite es valorado en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos leves. Uso externo: hemorroides y artrosis (semillas). Éstas reducen los retortijones en los preparados laxantes basados en *Rheum officinale* y *Cassia angustifolia* (véase p. 255).
COMERCIALES El aceite añade aroma a ginebras, vermuts y Chartreuse.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. *C. sativum* prefiere primaveras frescas y húmedas, seguidas de veranos cálidos y secos. Las plantas cultivadas por sus hojas se adecuan a la sombra parcial. Propagar por semillas en primavera. El cilantro tiende a granar prematuramente si la etapa de plantón es demasiado seca. Recomendada como planta acompañante para mejorar la germinación de anís y para ahuyentar áfidos y moscas de la zanahoria. Una infusión puede ayudar a reducir infestaciones de araña roja. Se cree que el cilantro reduce la producción de semillas en hinojo plantado cerca.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen jóvenes y se usan frescas. Las semillas se recogen maduras y se usan enteras o molidas para fines culinarios. En los preparados medicinales se suelen usar semillas en polvo, extractos líquidos o aceite destilado.

CORIDOTHYMUS
C. capitatus. Véase *Thymus capitatus.*

CORNUS Cornejo
(Cornáceas)

C. officinalis fue descrito por primera vez en medicina china en c. 200 d.C. Otras especies de propiedades terapéuticas son *C. florida*, usado como tónico para el agotamiento nervioso, y *C. sericea*, un remedio tradicional para indigestiones, diarreas y vómitos.

C. officinalis p. 112

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba ácida, astringente y diurética que actúa sobre todo como tónico energético hepático y renal. También controla hemorragias, reduce la presión sanguínea y controla infecciones bacterianas y micosis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: condiciones asociadas a energía hepática o renal débil (como disfunción urinaria e impotencia, etc.) y sudores nocturnos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado o semisombreado. Propagar por semillas en primavera u otoño; por esquejes de leña blanda en verano.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para usar en decocciones.
ADVERTENCIA Alergénico cutáneo.

CORYDALIS
(Papaveráceas)

C. solida es muy similar a *C. cava*; la diferencia principal es que la primera tiene tubérculos huecos en lugar de sólidos, y su distribución es más occidental. Es probable que ambas especies se recojan en la naturaleza con fines medicinales. *C. solida* ha sido usada en la medicina china tradicional desde al menos el siglo VIII. Cuando está maduro, su fruto en forma de cápsula se parte liberando numerosas semillas negras.

C. solida p. 112

PARTES UTILIZADAS Tubérculos.
CARACTERÍSTICAS Hierba calmante que estimula la circulación, controla espasmos y náuseas y tiene características sedantes y antibacterianas. La investigación también sugiere que actúa sobre la corteza de las glándulas tiroides y suprarrenal.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: como sedante para el insominio y como estimulante y calmante, en especial para menstruación dolorosa, heridas traumáticas y lumbago. No se administra a embarazadas.
VARIANTE
C. s. **'George Baker'**, p. 112.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado rico en humus en sombra parcial. Hay que marcar la posición de las plantas con claridad porque en verano se marchitan por completo. Propagar por semillas a principios de primavera u otoño; por división de tubérculos cuando están inactivos. Todas las partes de *Corydalis* son muy quebradizas y hay que manipularlas con cuidado.
RECOLECCIÓN Los tubérculos se recogen mientras están inactivos y se secan para usar en decocciones.

COUMAROUNA

C. odorata. Véase *Dypterix odorata*.

CRATAEGUS Espino

(Rosáceas)

Muchas especies de *Crataegus* son variables, y en el pasado esto condujo a la denominación de más de mil especies, algunas de las cuales probablemente eran híbridos. La investigación reciente ha reducido este número de manera considerable, pero las numerosas formas e híbridos aún presentan un problema de identificación. Los nombres comunes de *C. laevigata* se refieren a diferentes aspectos de la planta. Hay muchas prácticas asociadas al espino, en especial la costumbre de elegir una reina de Mayo, que se remonta a épocas precristianas. En la época pagana la reina y el rey de Mayo eran sacrificados al final de la estación de desarrollo: de ahí la ambigüedad con respecto al espino como símbolo de esperanza y de muerte. Desde la Edad Media se ha usado en Europa como remedio cardíaco y hace poco ha sido adoptada con este fin, y como ayuda a la digestión, por practicantes de la medicina china tradicional. *C. laevigata* y *C. monogyna* y sus híbridos se usan indistintamente con fines medicinales. La primera mención de *C. pinnatifida* es de c.1347. Los frutos de otra especie china, *C. cuneata*, tienen un sabor ácido pero agradable y se usan sobre todo para diarreas.

C. laevigata, sin. *C. oxyacantha* (marjoleto) p. 112

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce calorífera, que mejora la circulación periférica y reduce las palpitaciones, la presión sanguínea y el flijo coronario.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas circulatorios y cardíacos de todo tipo, a menudo combinada con *Selenicereus grandiflorus* (véase p. 351), esps. de *Tilia* (véase p. 363), *Viscum album* (véase p. 370) o *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351). A diferencia de la mayoría de plantas medicinales que actúan sobre el corazón, el espino es relativamente poco tóxico, aunque su uso para condiciones tan severas debe restringirse a los facultativos.
VARIANTES
***C. l.* 'Paul's Scarlet'**, p. 113
***C. l.* 'Plena'**, p. 113.
***C. l.* 'Rosea'**, p. 113.

C. pinnatifida p. 113

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Estimulante digestivo, circulatorio y uterino que también posee características hipotensivas y antibacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: síndrome intestinal irritado o debilidad vesicular), hipertensión asociada a dolencias de la arteria coronaria, carencia de menstruación y dolores posparto. Los frutos se consumen crudos para los problemas circulatorios y asados para los digestivos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*C. pinnatifida*: cultivo). Resistente. La mayoría de los suelos, incluyendo los alcalinos, soleados o parcialmente sombreados. *C. laevigata* fruta mejor en sitios abiertos y soleados. Propagar por semillas recogidas maduras y estratificadas durante 18 meses antes de sembrar a principios de primavera. Los cultivares no resultan legítimos a partir de semillas y se injertan o acodan sobre patrones de *C. monogyna* en primavera. Recortar para dar forma en cualquier momento desde finales de verano a principios de primavera, o en invierno en arbustos cuyo color otoñal es importante. Las hojas pueden verse atacadas por orugas o moho, mildíu o roya. El hongo de la miel provoca una muerte rápida.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se usan crudos o cocidos o se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas. Una alternativa es extraer el zumo y secarlo por congelación.

CRITHMUM Almarjo

(Umbelíferas/Apiáceas)

Desde épocas inmemoriales se ha recogido *C. maritimum* de rocas y peñascos costeros para hacer embutidos y ensaladas. Esta planta costera suculenta contiene elevados niveles de vitamina C. Tiene un sabor salado intenso, descrito por Tom Stobart en *Herbs, Spices and Flavourings* (1970) como «una mezcla de apio y queroseno». A veces se ha confundido *C. maritimum* (almarjo) con esps. de *Salicornia*.

C. maritimum (almarjo) p. 113

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática salada, de efectos diuréticos, purificantes de toxinas y que mejora la digestión. Tiene la reputación de estimular la pérdida de peso.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se consumen en ensaladas, se fríen en mantequilla o se convierten en embutidos. **MEDICINALES** Uso interno: obesidad, dolencias renales y abotargamiento.



DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado a seco soleado. Requiere una situación cálida y protegida tierra adentro y protección durante inviernos fríos. Propagar por semillas maduras. Éstas pierden viabilidad con rapidez.
RECOLECCIÓN A finales de primavera se recogen plantas completas y se usan frescas en infusiones. Las hojas se recogen frescas y se consumen como verdura.

CROCUS

(Iridáceas)

El azafrán, del árabe *za'fân*, «amarillo», es la especia más cara del mundo; para producir un kilo de azafrán seco se requieren unas 150.000 flores y 400 horas de trabajo. Los chinos lo valoran como una hierba medicinal; llegó a China durante la dinastía Yuen (1280-1368) desde Persia e India. Ha sido estimada como aromatizante y colorante desde hace más de 4.000 años, pero en especial desde las primeras Cruzadas en el siglo XI, cuando su cultivo se extendió por Europa y Oriente Próximo. Los centros de cultivo del azafrán incluían Valencia, España; Nuremberg, Alemania y Saffron Walden, Reino Unido. Hoy se cultiva sobre todo en Cachemira y España. A lo largo de los siglos, el precio elevado del azafrán dio lugar a un comercio próspero en sucedáneos, como fibras teñidas provenientes de vacunos y granadas. Las penas eran severas: un comerciante de Nuremberg del siglo XV fue enterrado vivo junto a su producto adulterado. El azafrán genuino consiste en unas fibras anaranjado brillantes, parecidas a hilos. El colorante rojo se disuelve en agua caliente con facilidad y se diluye en amarillo. El azafrán en polvo es más barato, pero suele contener adulterantes. Además de su papel como especia y hierba medicinal, en una época el azafrán tuvo importancia como tinte para el cabello, las

uñas y los tejidos finos. *C. nudiflorus*, de los Pirineos, se solía cultivar como sustituto del azafrán. No se debe confundir *C. sativus* con el venenoso cólquico (*Colchicum autumnale*, véase p. 265).

C. sativus (azafrán) p. 113

PARTES UTILIZADAS Pistilos florales.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante agridulce que mejora la digestión, aumenta la sudoración, estimula la circulación y la menstruación y reduce la presión sanguínea elevada.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Usado como aromatizante y colorante de pasteles, confites orientales y salsas; en platos de arroz, como la paella (España) y el *risotto milanese* (Italia); en guisos de pescado como la zarzuela (España) y la bullabesa (Francia).
MEDICINALES Uso interno: en la medicina tradicional china para «energía hepática inactiva», como en las depresiones y los problemas menstruales.
COMERCIALES Aromatizante y colorante para licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado en sitio cálido a pleno sol. Propagar por acodos retirados del tallo bulboso madre a finales de primavera. *C. sativus* prospera pero no florece en regiones de veranos frescos.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen abiertas y los pistilos se retiran para secarlo. El azafrán no se almacena bien y debe usarse dentro del año a partir de la cosecha.

CROTON
(Euforbiáceas)

Muchas especies contienen resinas, usadas en la fabricación de barnices y tienen propiedades medicinales, utilizadas en los países de origen. Salvo *C. tiglium*, la única especie de uso extendido es *C. eleuteria* de las Antillas, que tiene una corteza aromática utilizada en remedios para problemas digestivos y para aromatizar el tabaco.

C. tiglium (crotón) p. 114

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante de aroma desagradable, excesivamente irritante y purgante. El aceite de crotón es el purgante más fuerte.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en cantidades minúsculas para constipación, disentería, cólicos biliares, obstrucción intestinal, envenenamiento, malaria y mastitis. Uso externo: verrugas, dermatitis, abscesos y forúnculos (semillas, a menudo después de extrer el aceite para disminuir la toxicidad). El aceite de crotón es carcinógeno: en exceso provoca choques (1 ml puede ser fatal) y se debe evitar el contacto con la piel. Los efectos secundarios incluyen llagas cutáneas y de las mucosas, edemas, hipotensión y dolor abdominal.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo parcialmente sombreado, a mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en primavera. Recortar a principios de primavera para controlar el desarrollo.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se usan enteras o molidas para extraer aceite de uso en píldoras.

CRYPTOTAENIA
(Umbelíferas/Apiáceas)

El follaje de sabor a apio de *C.canadensis* es un ingrediente común en la cocina japonesa tradicional.

C. canadensis (perifollo japonés silvestre) p. 114

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de sabor a apio.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas jóvenes se cuecen como verdura; se suelen servir frías con salsa de soja. Los pedúnculos se añaden a sopas, ensaladas y platos picantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico húmedo sombreado. Propagar por semillas sembradas sucesivamente desde principios de primavera hasta mediados de verano; por división en primavera u otoño.

CUCUMIS
(Cucurbitáceas)

El pepino amargo, *C. colocynthis*, es un remedio homeopático importante para los cólicos.

C. sativus (pepino) p. 114

PARTES UTILIZADAS Frutos, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, diurética y alterante que aclara y suaviza el cutis. Las semillas expelen parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos, cocidos o embutidos, se añaden a bebidas veraniegas y al yogur para hacer *raita*.
MEDICINALES Uso interno: cutis manchado, eczemas por calor y sobrecalientamiento en tiempo caluroso (frutos); tenias (semillas molidas). Uso externo: quemaduras solares, ojos irritados y conjuntivitis.
COMERCIALES Usado en lociones limpiadoras y tónicas para el cutis (frutos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico bien drenado soleado o en sombra parcial, a mínimo 10 °C. Propagar por semillas en primavera a 18 °C. Eliminar extremos de desarrollo cuando las plantas tienen tres hojas y otra vez cuando los vástagos laterales tienen 4-5 hojas. Propenso a diversas enfermedades, incluyendo virus mosaico, *Botrytis*, antracnosis, marchitamiento *Verticillium*, mildíu harinoso, podredumbre de la raíz y *Sclerotinia*. Los pepinos pueden cultivarse sobre estacas o espalderas, o en el suelo, según la variedad.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen verdes y se usan frescos en rebanadas, zumo o pulpa. Las semillas se recogen de frutos maduros y se secan.

CUCURBITA Malvavisco, calabaza
(Cucurbitáceas)

Las calabazas, los malvaviscos y los calabacines pertenecen a diversas especies distintas, con nombres comunes intercambiables y las mismas propiedades medicinales. Las semillas de calabaza son ricas en aceite, vitaminas y minerales, en especial el zinc, útil en el tratamiento de próstatas hinchadas. Como remedio para parásitos intestinales son menos potentes que *Dryopteris filix-mas* (véase p. 276), pero más seguras para embarazadas, pacientes debilitados y niños. El uso de semillas de calabaza en la medicina china fue adoptado en el siglo XVII.

C. maxima (calabaza) p. 114



PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, calorífera, de sabor a nuez que actúa como diurético, alivia tejidos irritados y expele lombrices intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas sin corteza se consumen crudas o tostadas como aperitivo, o se añaden al pan.
MEDICINALES Uso interno: se suele combinar con *Serenoa repens* (véase p. 352) y *Echinacea purpurea* (véase p. 276) para las prostatitis y, con *Senna alexandrina* (véase p. 352), para tenias y ascárides; también para mareos y las etapas tempranas de la esquistosomiasis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera a 16-18 °C. Eliminar puntas para estimular el desarrollo de vástagos laterales. Puede verse afectada por virus mosaico, *Botrytis* y mildíu harinoso. Al cultivar sobre estacas y soportes se protege los frutos de babosas.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen de frutos maduros en otoño y se secan enteras (sin descortezar para uso medicinal) antes de molerlas.

CUMINUM Comino
(Umbelíferas/Apiáceas)

En una época, el comino fue una especia familiar en Europa, en especial en la antigua Roma. Hoy se emplea principalmente en Asia y Oriente Próximo, como desde los tiempos bíblicos.
Su sabor picante, aromático y más bien

amargo es esencial en currys y muchos platos especiados. En India se reconocen diversos tipos de comino. Los más comunes son *safed* (blanco) y *kala* (negro). En las recetas indias a veces se lo confunde con la alcaravea (*Carum carvi*, véase p. 255).

C. cyminum (comino) p. 114



PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática astringente que beneficia al sistema digestivo y estimula los órganos sexuales. El aceite es bactericida y larvicida.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas forman parte de mezclas de especias como en el *garam masala* (India) y el cuscús (Oriente Próximo); tostadas también añaden un sabor característico a platos orientales de cordero, al yogur y a la ensalada de pepinos.
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos menores y migrañas de origen digestivo. Ampliamente usado en la medicina ayurvédica para estimular la asimilación de otras hierbas y mejorar la función hepática; también utilizado en veterinaria.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. En climas fríos las semillas pueden no madurar.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se almacenan enteras. Se usan enteras o molidas para su uso culinario, o se destilan produciendo un aceite como condimento comercial y usado en veterinaria.

CURCUMA
(Zingiberáceas)

C. longa (cúrcuma) es uno de los condimentos y colorantes más comunes de la cocina asiática. Se han registrado muchos usos medicinales de esta planta, en especial en China, India e Indonesia. Investigaciones recientes han demostrado significativos efectos antiinflamatorios y protectores del hígado. Tanto *C. longa* como *C. aromatica,* ambas nativas de India, han sido descritas en la medicina china del siglo VII.
El término *yu jin* se aplica a *C. aromatica* y también a una mezcla de tubérculos de *C. aromatica, C. longa* y *C. zedoaria*.
La siguiente en importancia, después de *C. aromatica* y *C. longa* es *C. amada*, una especia india que se carameliza o se embute, y *C. zedoaria*, de aplicaciones similares a *Zingiber officinale* (véase p. 373), que se usa en China para tratar el cáncer de cuello de útero.

C. aromatica p. 114

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*yu jin*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y refrescante que mejora la digestión y estimula la vesícula biliar y el sistema circulatorio, además de controlar las hemorragias y disolver los coágulos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ictericia, hemorragias internas y nasales, menstruación dolorosa, shock, dolores del pecho asociados a energía hepática baja, y anginas.

C. longa (cúrcuma) p. 115

PARTES UTILIZADAS
Rizomas (*jiang huang*).
CARACTERÍSTICAS
Hierba picante, amarga y astringente, de aroma característico y color amarillo profundo. Estimula los sistemas digestivo, circulatorio y respiratorio, y el útero; normaliza el flujo energético y tiene efectos antibióticos y antiinflamatorios.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Ingrediente esencial de currys y polvos de curry.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas y cutáneas, mala circulación, tumores uterinos, ictericia, enfermedades hepáticas y problemas menstruales. A menudo combinada con *Berberis vulgaris* (véase p. 248) o *Mahonia aquifolium* (véase p. 308) para dolencias hepáticas y diabetes. Uso externo: heridas, llagas y ascárides.
COMERCIALES Es un ingrediente del *piccalilli* y se usa como colorante natural para alimentos; no sirve como sustituto del azafrán por su sabor intenso. Es una fuente de tintes anaranjados y amarillos para sedas, particularmente para teñir los mantos de los monjes budistas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado con mucha humedad, a mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en otoño; por división durante la inactividad.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen durante el período de inactividad y se hierven o se cuecen al vapor antes de secarlos y triturarlos para su uso en decocciones, píldoras, cataplasmas y polvos.

CUSCUTA Cúscuta
(Convulvuláceas)

A este género pertenecen unas 100 anuales parasitarias, que crecen en todas las regiones templadas y cálidas. Estas plantas poco comunes no tienen raíces ni partes verdes, ya que sus hojas se reducen a escamas. Obtienen nutrientes de la planta huésped, a la que penetran por medio de chupones. Varias tienen usos medicinales, incluyendo *C. epithymum* (cúscuta común), que solía ser popular entre los herbalistas europeos para «enfermedades melancólicas» y dolencias renales, hepáticas y del bazo. *C. japonica* fue descrita en textos medicinales chinos que se remontan al siglo I d.C.

C. japonica, sin. *C. systyla* (cúscuta del Japón)

Anual trepadora, resistente a –15 °C, de 1 m de altura y tallos delgados amarillos muy ramificados con rayas o motas rojas. A finales de verano aparecen numerosas flores amarillas en forma de campana sobre espigas cortas. Crece en niveles poco elevados en Asia oriental.
PARTES UTILIZADAS Semillas (*tu si zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y picante que actúa sobre todo como estimulante renal y hepático.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarreas, impotencia, frecuencia urinaria, secreción vaginal y visión menguada debida a debilidad energética hepática y renal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Sólo crece sobre plantas huésped adecuadas. Se propaga por semillas en otoño, fijadas entre los tallos de los huéspedes.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras en otoño y se secan para usar en decocciones.

CYMBOPOGON
(Gramíneas/Poáceas)

Estas hierbas (pastos) aromáticas contienen cantidades elevadas de citral y geraniol, de aroma a limón y a rosas respectivamente. Las especies importantes son las siguientes: *C. martinii* de India, fuente del geranio de Turquía, empleado para adulterar el de rosas y de uso extenso en perfumes de rosas, jabones y repelentes de insectos. *C. martinii* var. *sofia*, de aroma menos fino; *C. flexuosus*, fuente de un aceite aromático usado como condimento y *C. nardus* (citronella), cultivado en Sri Lanka y Java por su aceite, cuya fragancia y características son similares a *Melissa officinalis* (véase p. 310).

C. citratus p. 115

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y refrescante que aumenta la sudoración y alivia espasmos. También es eficaz contra infecciones bacterianas y micosis.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En la cocina del sudeste asiático, en especial en platos de carne o pescado, la base de las hojas se usa fresca. Las hojas sirven para hacer infusiones.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumes.
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos infantiles y enfermedades febriles leves. Uso externo: ascárides, piojos, pie de atleta y sarna.
COMERCIALES El aceite se usa en jabones, lociones capilares y cosméticos, y como aromatizante en la industria de la alimentación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo a 7 °C. Propagar por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los tallos se cortan a ras del suelo y se usan frescos para extraer aceite, secos para hacer polvo y frescos o secos para infusiones. Se pueden eliminar las hojas y consumir los 7-10 cm inferiores como hierba fresca.

CYNARA Cardo
(Compuestas/Asteráceas)

Tanto las alcachofas (*C. cardunculus,* Grupo Scolymus) como los estrechamente relacionados cardos (*C. cardunculus*) fueron cultivados por los griegos y los romanos como hortalizas. En años recientes, después del

descubrimiento de la cinarina, la alcachofa se ha convertido en una hierba medicinal importante. Este compuesto, que aparece en las hojas, mejora la función hepática y biliar y reduce los niveles de colesterol en sangre.

C. cardunculus, Grupo Scolymus (alcachofera) p. 115

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, cabezuelas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga ligeramente salada que desintoxica y regenera los tejidos hepáticos, estimula la vesícula y reduce los lípidos en sangre, el colesterol y el azúcar.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las cabezuelas sin abrir se hierven y se consumen calientes con salsa holandesa o mantequilla o frías con vinagreta. Los corazones se asan o se fríen.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades vesiculares o hepáticas crónicas, ictericia, hepatitis, arterioesclerosis y diabetes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo rico, bien drenado, profundo y soleado. Propagar por semillas en primavera; por chupones (vástagos laterales) en primavera u otoño. Las cabezuelas pueden verse afectadas por la plaga de los pétalos.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan justo antes de la floración para usar frescas o secas en extractos líquidos, jarabes y tabletas. Las cabezuelas se cortan antes de la apertura de las brácteas para consumir como vegetal.

CYNOGLOSSUM Lengua de perro
(Boragináceas)

C. officinale contiene alcaloides de pirrolicidina, parecidos a los de *Symphytum officinale* (véase p. 357). Investigaciones recientes han demostrado que estas sustancias pueden ser cancerígenas y también debe cuestionarse la seguridad de *C. officinale*. Ésta también contiene alantoina, una sustancia curativa muy eficaz; las hojas solían emplearse como compresas para picaduras de insectos y otras heridas leves.

C. officinale (lengua de perro) p. 115

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba calmante que alivia tejidos inflamados y acelera la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Antes era de uso interno para tos y diarrea. Hoy se emplea externamente para heridas leves, picaduras, úlceras en las piernas y como supositorio para hemorroides. No se administra a niños o embarazadas.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Se propaga por semillas en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN A principios de verano se recogen plantas floridas y hojas y se secan para hacer infusiones. Las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones.
ADVERTENCIA Irritante cutáneo y alergénico.

CYPERUS Juncia
(Ciperáceas)

El aceite volátil y las sustancias astringentes halladas en algunas juncias se usan en perfumería y como remedios para problemas digestivos. *C. longus* (juncia) se solía convertir en un tónico aromático, pero ahora su uso está limitado a la perfumería. Los tubérculos negros de *C. articulatus* tienen un aroma a espliego y son útiles en el tratamiento de las náuseas y la dispepsia. *C. rotundus* es importante en la medicina tradicional china actual y también se usa en la ayurvédica.

C. rotundus (cebolleta) p. 115

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces y tubérculos.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante agridulce que alivia espasmos y dolores; actúa sobre todo en el sistema digestivo y el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente para problemas digestivos relacionados con la falta de energía hepática y dolencias menstruales. A menudo combinada con Ajonjera *polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238) para menstruación irregular, y con *Atractylodes macrocephala* (véase p. 246) para náuseas y vómitos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo húmedo soleado, a mínimo 13 °C. Se propaga por semillas en primavera; por división en otoño. Sujeta a control legal como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en verano o invierno para usar en decocciones.

CYPRIPEDIUM Chapín de Venus
(Orquidáceas)

En América del Norte existen dos variantes de *C. parviflorum*: *C. p.* var. *pubescens* y *C. p.* var. *parviflorum.* Ambas tienen usos similares y son poco comunes en la naturaleza. En general, los alegatos de que se cultiva para un uso medicinal son falsos y las existencias se recogen en gran parte en la naturaleza. Los nativos de América del Norte usaban las plantas como tranquilizante. En la actualidad se recomienda a los herboristas que utilicen sustitutos adecuados, como *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) y *Lavandula angustifolia* (véase p. 301).

C. parviflorum var. *pubescens*, sin. *C. pubescens* (chapín de Venus amarillo) p. 115

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante agridulce de aroma desagradable, similar al de *Valeriana officinalis* (véase p. 367). Alivia espasmos y tiene efectos sedantes y tónicos sobre el sistema nervioso.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ansiedad, tensión nerviosa, insomnio, depresión y dolores de cabeza provocados por tensión. A menudo combinada con *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) y *Avena sativa* (véase p. 246) para la ansiedad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo rico en humus en situación abierta y sombreada. Se propaga por división en primavera; profesionalmente, por semillas sembradas en condiciones de laboratorio estériles.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas.
ADVERTENCIA La manipulación de *C. parviflorum* var. *pubescens* puede provocar una reacción alérgica.

CYTISUS Codeso
(Leguminosas/Papilionáceas)

C. scoparius contiene alcaloides, en especial la esparteína, que afecta al corazón y a los nervios de un modo similar al curare (véase esps. de *Chondrodendron,* p. 260 y esps. de *Strychnos,* p. 357). Sus usos medicinales aparecen en todos los herbarios europeos primitivos bajo *Planta genista*.

C. scoparius, sin. *Sarothamnus scoparius* (retama negra) p. 116

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga narcótica que deprime la respiración, regula la acción cardíaca y tiene efectos purgantes y diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sobre todo para dolencias cardíacas, en especial junto a *Convallaria majalis* (véase p. 266) en infartos. En exceso provoca colapso respiratorio. No se administra a embarazadas o hipertensos. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
VARIANTE
C. s. var. ***prostratus***, p. 116.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano. La germinación es irregular. Recortar vástagos en dos terceras partes después de la floración. *Cytisus* es difícil de trasplantar. Sujeta a control legal como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Se cortan los extremos de los vástagos al principio de la floración y se secan para usar en decocciones, infusiones, extractos líquidos y tinturas; las existencias se renuevan anualmente.
ADVERTENCIA Tóxica para el consumo.



DAPHNE
(Timeláceas)

Diversos tipos de dafnes tienen propiedades terapéuticas. *D. mezereum* (laureola hembra) se solía recetar para reumatismos y úlceras indolentes, pero ya no se considera como segura. Contiene compuestos tóxicos similares a *D. laureola* (adelfilla) y *D. gnidium*. Éstas están bajo investigación por efectos antileucémicos. *D. genkwa* fue descrita por primera vez en la medicina tradicional china en c. 25-200 d.C.

D. genkwa p. 116

PARTES UTILIZADAS Pimpollos (*yuan hua*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y acre que controla la tos y tiene efectos germicidas, diuréticos, expectorantes y laxantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, estreñimiento, edema y enfermedades cutáneas (en especial, sarna); usado en hospitales chinos como abortivo. Uso externo: congelación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas a cubierto cuando están maduras; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar vástagos débiles y desordenados en primavera.
RECOLECCIÓN Los pimpollos se recogen en primavera y se usan secos en decocciones.
ADVERTENCIA Tóxico al consumo.

DATURA Estramonio
(Solanáceas)

Las daturas son extremadamente venenosas; contienen alcaloides de tropano similares a los de *Atropa belladonna* (véase p. 246) y *Hyoscyamus niger* (véase p. 295). Se extraen alcaloides de diversas especies, incluyendo *D. metel* y *D. meteloides*. Todas las daturas tienen una extensa historia de uso medicinal y ritual local.

D. stramonium (estramonio) p. 116



PARTES UTILIZADAS Hojas, extremos floridos, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga narcótica que relaja espasmos, alivia dolores y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma y enfermedad de Parkinson. En exceso provoca mareo, sequedad bucal, alucinaciones y coma. Uso externo: fístulas, abscesos y neuralgias severas.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo rico y ligero soleado. Propagar por semillas en primavera a 16 ºC. Sujeta a controles legales como maleza.
RECOLECCIÓN Las hojas y los extremos floridos se recogen en verano y las semillas en otoño, para la extracción comercial de alcaloides o para su uso en mezclas fumables antiasmáticas, extractos líquidos, polvos y tinturas.
ADVERTENCIA Tóxico al consumo.

DAUCUS Zanahoria
(Umbelíferas/Apiáceas)

D. carota ha sido un cultivo importante en Europa, África del Norte y muchas partes de Asia desde al menos la época clásica. La zanahoria conocida de carne anaranjada se consume sobre todo en Europa, pero las variedades asiáticas van del anaranjado al amarillo, pasando por el blanco, rojo oscuro y púrpura, mientras que las variedades forrajeras son principalmente amarillas o blancas. Son hortalizas versátiles, fáciles de digerir y alimenticias; contienen grandes cantidades de azúcar y caroteno (una fuente de vitamina A). Una dieta rica en zanahorias mejora la visión, especialmente la nocturna.

D. carota p. 116

PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática diurética calmante del tubo digestivo y estimulante del útero.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite tiene un aroma parecido al lirio de Florencia y se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: cálculos urinarios, cistitis, gota (planta entera); edema, indigestión flatulenta, problemas menstruales (semillas).
COMERCIALES El aceite se usa en cremas antiarrugas.

D. c. subesp. ***sativa*** (zanahoria) p. 117

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba rica en beta caroteno, que mejora la visión y la salud de la piel y tiene efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las zanahorias frescas se consumen crudas en ensaladas, se trituran para hacer zumo (en especial en las dietas anticancerígenas) o se cocinan.
COMERCIALES Se procesa como fuente de caroteno para suplementos alimenticios.

D. visnaga. Véase *Ammi visnaga*

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado fértil y alcalino soleado o parcialmente sombreado. Propagar por semillas en primavera, verano u otoño. La mosca de la zanahoria puede dañar las raíces. Las enfermedades víricas pueden provocar clorosis y el retorcimiento de los pedúnculos.
RECOLECCIÓN En verano se cortan plantas enteras (*D. carota*) y se secan para su uso en infusiones y extractos líquidos. Las semillas se recogen maduras y se secan para usar en infusiones o se destilan para extraer aceite. Las raíces de *D. c.* subesp. *sativa* se cosechan jóvenes o maduras.

DELPHINIUM Espuelas
(Ranunculáceas)

D. staphisagria y la estrechamente relacionada *Consolida ajacis*, o espuela de caballero, contienen alcaloides diterpénicos, que son muy venenosos y escasamente utilizados por los herboristas actuales. En la época griega y romana *D. staphisagria* se usaba como parasiticida.

D. staphisagria (estafisagria) p. 117

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre y amarga con potentes efectos insecticidas y parasiticidas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: piojos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente a las heladas. Suelo neutro a alcalino bien drenado y soleado. Propagar por semillas en primavera.

DENDRANTHEMA Crisantemo
(Compuestas/Asteráceas)

Los crisantemos de los floristas fueron introducidos en Europa desde China en el siglo XVIII y se convirtieron en ornamentales populares con rapidez. En Oriente habían sido valoradas por sus propiedades medicinales desde al menos el siglo I d.C. Las hojas comestibles de los crisantemos que forman parte de la cocina oriental (su nombre común es verduras de *chop suey*) provienen de *Chrysanthemum coronarium*, una anual bonita fácil de cultivar, de follaje especiado y flores amarillas.

D. x *grandiflorum*, sin. *Chrysanthemum* x *morifolium* (crisantemo de los floristas) p. 117

PARTES UTILIZADAS Flores (*ju hua*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que reduce fiebres, alivia inflamaciones, dilata la arteria coronaria (aumentando el flujo sanguíneo al corazón) e inhibe el desarrollo de patógenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hipertensión, enfermedades de las coronarias, angina, resfriados febriles y dolencias hepáticas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente/resistente a las heladas. Suelo rico bien drenado soleado y protegido. En las regiones frías, los cultivares semirresistentes requieren protección durante el otoño/invierno. Propagar por esquejes en primavera o principios de verano; por semillas a finales de invierno a 21-24 ºC; por leña blanda basal, por división en primavera después de florecer, o en otoño. Elimine las puntas de las plantas cuando midan 15-20 cm de altura para estimular el desarrollo de vástagos laterales. Las plantas en el exterior pueden sufrir ataques de *Botrytis*, mildíu, tizón, enfermedades víricas, larvas devoradoras de hojas, tijeretas, áfidos, babosas, caracoles y angulillas. Las que están a cubierto son propensas a moscas blancas, arañas rojas, etc.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen a finales de

otoño y se secan para usar en tinturas e infusiones. En China se cuecen al vapor para reducir el amargor.
ADVERTENCIA Alergénico cutáneo.

DENDROBIUM
(Orquidáceas)

D. nobile tiene una historia muy larga en la medicina china: se remonta a al menos el año 2000 a.C. Aparece en las recetas taoístas para la longevidad y es supuestamente afrodisíaco. En el mercado de remedios patentados sin receta se conoce por su nombre coreano: *suk gok*.

D. nobile p. 117

PARTES UTILIZADAS Tallos (*shi hu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente analgésica que reduce la fiebre y actúa como tónico de los pulmones y el estómago. También aumenta la salivación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres con vómitos y dolores abdominales, tos seca y dolencias con síntomas como sequedad bucal y sed severa. Se combina con *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) en remedios tónicos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Situación luminosa sobre una rama de árbol o en compost para orquídeas; requiere mucha agua y humedad durante la estación de desarrollo y un descanso invernal fresco y seco a al menos 5 °C. Propagar por división en primavera; por semillas o micropropagación en condiciones de laboratorio estériles. Los pimpollos y los brotes pueden verse dañados por áfidos.
RECOLECCIÓN Los tallos se cortan antes de la floración y se secan para usar en decocciones y tinturas.

DIANTHUS Clavelina
(Cariofiláceas)

La primera mención de *D. chinensis* se produce bajo la dinastía Han (23-206 d.C.). Las primeras semillas fueron enviadas a París desde China en 1705 con el nombre de *Caryophyllus sinensis*. Su uso en China sigue siendo extenso, mientras que en Europa los usos medicinales de *D. caryophyllus* se han vuelto obsoletos. Tanto *D. chinensis* como la estrechamente relacionada *D. superbus* proporcionan la droga china *qu mai*, pero el uso de la primera es más extenso.

D. caryophyllus (clavel) p. 117

PARTES UTILIZADAS Flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante que reduce fiebres.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores frescas pueden añadirse a ensaladas.
AROMÁTICOS Las cabezuelas se secan para popurrís.
MEDICINALES Uso interno: en una época se usaban en bebidas tónicas para tratar fiebres, pero ahora son obsoletas en medicina.
COMERCIALES El uso principal de las flores consiste en aromatizantes para licores, jarabes, conservas y vinagres. Se extrae para su uso en perfumería.

D. chinensis (clavel chino) p. 118

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*qu mai*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica estimulante del sistema digestivo, urinario e intestinal. También reduce la presión, alivia fiebres y controla infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones agudas de las vías urinarias (en especial, cistitis), cálculos urinarios, estreñimiento y carencia de menstruación. Uso externo: inflamaciones cutáneas e hinchazón en medicina china.
VARIANTE
***D. c.* 'Strawberry Parfait'**, p. 118.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino a pleno sol. Propagar por semillas a cubierto en primavera. También (*D. caryophyllus*) por esquejes de leña blanda a finales de primavera; por acodos a finales de verano. Puede verse afectada por numerosas enfermedades, especialmente cultivadas a cubierto, que incluyen marchitamiento por *Botrytis, Fusarium* y *Verticillium*, mildiu y podredumbre de las hojas y tallos.
RECOLECCIÓN Las flores de *D. caryophyllus* se recogen después de 3 horas de exposición al sol matutino y se usan frescas en recetas culinarias, o secas para popurrís. Las plantas de *D. chinensis* se cortan justo antes de que se abran los pimpollos y se secan para usar en decocciones, píldoras, polvos y cataplasmas.

DICTAMNUS Díctamo
(Rutáceas)

La primera descripción de *D. albus* aparece en textos médicos chinos del año c. 600 d.C. y sigue siendo una hierba importante para disipar calores patógenos.

D. albus, sin. *D. dasycarpus*, *D. fraxinella* (díctamo blanco) p. 118

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces (*bai xian pi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga de aroma penetrante que reduce la fiebre y controla infecciones bacterianas y micosis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno y exterior: enfermedades cutáneas (especialmente sarna y eczemas), sarampión, dolores artríticos e ictericia. Puede combinarse con *Sophora flavescens* (véase p. 355) como loción externa.
VARIANTE
D. a. var. ***purpureus***, p. 118.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo neutro a alcalino bien drenado soleado. Propagar por semillas a cubierto cuando están maduras a finales de verano. Difícil de trasplantar.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca de las raíces recogidas en otoño, secadas para usar en decocciones.
ADVERTENCIA Al sol es un irritante cutáneo.

DIGITALIS Digital
(Escrofuláceas)

Los digitales contienen glicósidos cardioactivos que varían de una especie a otra, según el clima y la ubicación. *D. lanata* es una fuente importante de digitoxina, digoxina y gitoxina, mientras que los glicósidos de *D. purpurea* incluyen digitoxina, gitoxina y gitaloxina. (*D. grandiflora* y *D. lutea* tienen características similares, pero su uso es escaso.) La digoxina es la que se excreta con mayor velocidad y la menos acumulativa. En términos farmacéuticos, «digitalis» se refiere a las hojas en polvo de *D. purpurea*; se usa en forma de tabletas o cápsulas para ciertas condiciones. Es fácil confundir las hojas de *D. purpurea* con las de la consuelda (*Symphytum officinale*, véase p. 357) y han provocado intoxicaciones al incorporarlas accidentalmente en preparados de hierbas. La digitalina es una mezcla estandarizada de glicósidos de *D. purpurea*, antes utilizada en solución para inyectar. En la actualidad se prefiere usar glicósidos aislados en lugar de la hierba entera, para controlar la dosis con mayor exactitud.

D. lanata p. 118

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga diurética que aumenta las contracciones cardíacas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infartos y palpitación irregular. En exceso provoca náuseas, vómitos, pulso lento, desórdenes de la visión, anorexia y desmayos.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y *D. purpurea*, en especial en forma de glicósidos, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutro a ácido en sombra parcial. Propagar por semillas a cubierto en otoño. En condiciones húmedas puede desarrollar podredumbre de la corona y de la raíz.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la floración y se secan para la extracción comercial de alcaloides.
ADVERTENCIA Todas las especies de *Digitalis* son tóxicas para el consumo.

DIOSCOREA Ñame
(Dioscoreáceas)

Muchas especies contienen saponinas esteroidales, que la industria farmacéutica utiliza para preparar esteroides. Hasta que la hormona fue sintetizada en 1970, *D. macrostachya* (ñame mexicano) era la única fuente de diosgenina para las píldoras anticonceptivas. *D. opposita* contiene alantoína, un proliferante celular también contenido por *Symphytum officinale* (véase p. 357). Diversos ñames se utilizan en la medicina tradicional. *D. opposita*, *D. hypoglauca* y *D. nipponica* se usan en medicina china para dolencias reumáticas, digestivas o urinarias. *D. quaternata*, oriunda de América del Norte, tiene usos similares a los de *D. villosa*. Conocidos como *aluka*, los ñames también se utilizan en la medicina ayurvédica para problemas sexuales.

D. opposita, sin. *D. batatas* p. 119

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (*shan yao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce calmante que estimula el estómago y el bazo, y tiene un efecto tónico en los pulmones y riñones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: falta de apetito, diarrea crónica, asma, tos seca, excreción de orina frecuente o incontrolable, diabetes e inestabilidad emocional relacionada con una deficiencia de *qi*. Uso externo: forúnculos y abscesos.

D. villosa

Trepadora perenne, resistente hasta –15 °C, de rizomas delgados y hojas delgadas, ovadas y acorazonadas de hasta 10 cm de largo. En verano aparecen espigas axilares colgantes de diminutas flores amarillo verdosas; las femeninas y las masculinas en plantas separadas. Crece en bosques húmedos y al borde de camino en América del Norte.
PARTES UTILIZADAS Raíces y rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre antiinflamatoria que relaja espasmos, estimula el flujo biliar y dilata los vasos sanguíneos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: artritis, colitis, síndrome de intestino irritable, diverticulitis, gastritis (en especial en alcohólicos), dolencias vesiculares, enfermedad de Crohn, náuseas matinales, menstruaciones dolorosas, dolores ováricos y de parto, bronquitis, catarro, asma, tos convulsa y calambres. Usado en homeopatía para cólicos (en especial para bebés).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente (*D. opposita*). Resistente (*D. villosa*). Suelo rico bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división o secciones del tubérculo en otoño o principios de priamvera. Los tubérculos inactivos pueden pudrirse en condiciones frescas y húmedas.
RECOLECCIÓN Los tubérculos, las raíces y los rizomas se recogen en otoño. *D. opposita* se usa cruda o asada con harina o tierra, según el diagnóstico. *D. villosa* se usa seca en extractos líquidos o fresca en preparados homeopáticos.

DIOSMA

D. crenulata. Véase *Agathosma crenulata*.

DIOSPYROS Palosanto
(Ebenáceas)

La primera mención de *D. kaki* aparece en la medicina china en c.720 d.C. Tomado con clavos (*Syzygium aromaticum*, véase p. 358) y jengibre fresco (*Zingiber officinale*, véase p. 373) es un conocido remedio para el hipo. Actualmente *D. kaki* se cultiva comercialmente en el sur de Europa. *D. virginiana*, oriundo de América del Norte, fue usado como astringente por los pueblos nativos y figuraba en la *U. S Pharmacopoeia* (1820-1882).

D. kaki (palosanto) p. 119

PARTES UTILIZADAS Cálices, frutos (incluyendo zumo y polvos).
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente expectorante que controla hemorragias y reduce la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos maduros se consumen frescos o cocidos en postres y mermeladas.
MEDICINALES Uso interno: hipo, hemorragias internas (cáliz), dolencias bronquiales (frutos maduros secos), tos seca (polvo), presión alta (zumo del fruto verde), extreñimiento, hemorroides (fruto maduro crudo) y diarrea (fruto maduro cocido).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

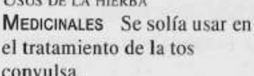
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo fértil bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano; por chupones arraigados; por injertos. Eliminar desarrollos apiñados o desordenados y recortar tallos principales en un tercio durante la inactividad. Las plantas cultivadas en el exterior pueden verse atacadas por trips, cocos, insectos de escama, moscas de frutas y manchas de hongos en las hojas. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas y arañas rojas. Para una frutación exitosa, *D. kaki* requiere un árbol masculino para polinizar de 8 a 10 árboles femeninos.
RECOLECCIÓN Se suele recoger los cálices durante la floración y se secan para decocciones. Los frutos se recogen verdes para hacer zumo o maduros para usar frescos, secos o en polvo.

DIPTERYX
(Leguminosas)

Este género tropical americano se compone de diez especies de árboles siempreverdes. Las semillas de *D. odorata* y otras especies, como *D. oppositifolia*, contienen cumarina (1-3 %) y glicósidos de cumarina, que liberan un aroma a paja dulce al secarse. *D. odorata* se cultivó durante la era victoriana para aromatizar el rapé, pero el valor de la especie para la perfumería se ha reducido desde el descubrimiento de la cumarina sintética en 1868. Su uso medicinal también se ha interrumpido después de que investigaciones recientes hayan demostrado que la cumarina puede dañar el corazón y el hígado y provocar cáncer. Las semillas secas están disponibles para su uso en popurrís, pero desafortunadamente no germinan; al igual que la mayoría de semillas de bosques tropicales, sólo son viables durante un período breve y no tienen uno inactivo. La mayoría se recoge en la naturaleza en Venezuela o de árboles cultivados en Trinidad, en plantaciones y como rompevientos para árboles del cacao. El nombre genérico proviene del griego *dis*, «doble», y *pteron*, «ala», y se refiere a los lóbulos superiores del cáliz, parecidos a alas.

D. odorata, sin. *Coumarouna odorata* (cumarú)

Árbol de bosque tropical no resistente y compacto; altura 25-40 m, envergadura 15-20 m, tronco de 1 m de diámetro y corteza lisa gris pálido. Las hojas pinnadas, coriáceas y lustrosas tienen 3-6 folíolos elípticos de hasta 15 cm de largo. A unas panículas vistosas de flores tipo guisante rosa-violetas y muy fragantes les siguen frutos carnosos ovalados amarillo marrón pálidos de hasta 10 cm de largo; cada uno contiene una única semilla color caoba de 3-5 cm de largo. Crece sobre todo junto a ríos de Venezuela; también en Colombia y las Guayanas.



PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática que mejora la persistencia de los perfumes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Se solía usar en el tratamiento de la tos convulsa.
COMERCIALES Actualmente se emplea para aromatizar dulces, cacao, licores y remedios, como el aceite de hígado de bacalao (prohibido en algunos países, incluido EE. UU.); un fijador del perfume en popurrís y artículos perfumados; ingrediente aromático del tabaco y el rapé.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo ácido bien drenado pedregoso o arenoso, con lluvias y humedad abundante, a mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas frescas *in situ*, que tardan unas 6 semanas en germinar. Los plantones son difíciles de trasplantar. Eliminar vástagos principales de los árboles jóvenes cuando miden 2 m de altura.
RECOLECCIÓN Los frutos caídos maduros se recogen y se secan para extraer las semillas, que luego se curan remojados en ron durante 2-3 días. Este procedimiento hace cristalizar la cumarina en la superficie.

DODONEA
(Sapindáceas)

D. viscosa tiene usos medicinales en muchos países diferentes: Perú, India, Birmania, Taiwan, África del Sur y Australia (aborígenes). Las hojas contienen hasta un 18 % de tanino, comparable con las cantidades provistas por *Potentilla erecta* (véase p. 334). Parece que las hojas son eficaces contra el dolor de muelas, masticadas pero sin tragar el zumo.

D. viscosa p. 119

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente que reduce la fiebre y alivia el dolor.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres. Uso externo: dolor de muelas, anginas, heridas y picaduras.
VARIANTE
***D. v.* 'Purpurea'**, p. 119.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado soleado, a mínimo 3-5 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros a finales de verano. Para conservar la forma recortar a finales de primavera y, si fuera necesario, otra vez a finales de verano.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se usan frescas para gárgaras y cataplasmas, o secas para infusiones.

DOREMA
(Umbelíferas)

Este género se compone de 16 especies de perennes y subarbustos de vida corta y hojas grandes, que crece en el centro y el sudoeste de Asia. Todos son monocárpicos.
D. ammoniacum figura en los manuales de jardinería victorianos como «de cultivo fácil» y «propagado por semillas con facilidad». Esta umbelífera imponente configuraría un ejemplar interesante en un jardín de hierbas, pero parece que se ha dejado de cultivar.
D. ammoniacum debe su nombre al templo de Amón, porque al principio, la resina gomosa se extrajo de las plantas de esta zona de Libia; Hipócrates menciona su uso en el siglo I d.C. La resina gomosa surge de manera natural a través de agujeros practicados en los tallos por escarabajos.

D. ammoniacum

Perenne gigante, resistente hasta –5 °C, altura 2-3 m, extensión 1-1,5 m, de tallos velludos ramificados y base leñosa de 3-6 cm de diámetro. Tiene hojas grandes y divididas, y umbelas de pequeñas flores blancas en primavera y verano, seguidas de semillas elípticas de 7 cm de largo. Crece en zonas secas y rocosas desde Irán hasta Afganistán y Pakistán.

PARTES UTILIZADAS Resina gomosa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre y estimulante de aroma intenso con efectos expectorantes, relajantes y que aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis crónica (en especial en ancianos), asma y catarro. Uso externo: articulaciones hinchadas y tumores indolentes.
COMERCIALES Se solía usar en perfumería y en el cemento porcelana.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo bien drenado o seco soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN La resina gomosa se recoge de incisiones en los tallos y pedúnculos durante los períodos de floración y frutación. Se solidifica en «lágrimas» o bloques antes de pulverizarse.

DRIMIA
(Liliáceas)

D. maritima se cultiva para la industria farmacéutica en varios países mediterráneos, incluyendo Egipto y Turquía. Los bulbos se cosechan después de seis años, con un rendimiento de unos 25.000 bulbos por hectárea. *D. maritima* contiene escilarina, que afecta al corazón. Comercialmente se la conoce como «escila roja» o «escila blanca», según el color del bulbo, que varía a través de las zonas de distribución. Aunque de composición similar, sólo los bulbos rojos contienen el veneno para ratas llamado escilirrosida, que tiene la característica interesante de envevenar sólo a roedores (los demás animales la vomitan). Otra fuente de escilarina es *D. indica*. La escila suele administrarse como «vinagre de escila», un preparado descrito por Dioscórido.

D. maritima, sin. *Urginea maritima* (escila) p. 119

PARTES UTILIZADAS Bulbos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y muy venenosa, de efectos diuréticos y expectorantes, estimula el corazón y es un tónico del cuero cabelludo.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma bronquial, tos convulsa y edemas. En grandes dosis es emético. Sólo para uso de facultativos. Uso externo: caspa y seborrea.
COMERCIALES Los extractos se añaden a jarabes para la tos y tónicos capilares. Se solía usar como veneno para ratas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente/resistente a heladas. Suelo arenoso o rocoso bien drenado soleado, a mínimo –7 °C, con el bulbo parcialmente encima de la superficie. Propagar por semillas en otoño; por acodos a finales de verano, cuando los bulbos están inactivos.
RECOLECCIÓN Los bulbos se recogen a finales de otoño, se rebanan transversalmente y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, vinagre de escila y tinturas.

DRIMYS
(Winteráceas)

El primero en describir *D. winteri* como hierba medicinal fue el capitán John Winter durante el viaje alrededor del mundo de sir Francis Drake (1577-1580); lo introdujo en Europa desde América del Sur en 1758.
Aparentemente, era «muy eficaz contra el escorbuto», provocado por la falta de vitamina C: una dolencia común en viajes prolongados. La corteza ya no se usa con estos fines, pero se admite que tiene efectos similares en el sistema digestivo tanto *Canella winterana* (véase p. 253) como *Cinnamomum zeylanicum* (véase p. 261), aunque es más difícil de obtener. Las existencias comerciales de *D. winteri* también pueden incluir corteza de *D. granadensis* y *Cinnamodendron corticosum.* La estrechamente relacionada *Tasmania lanceolata* es la única otra especie de cultivo común.

D. winteri p. 120

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y tónica que alivia la indigestión. Su aroma se parece al de *Acorus calamus* (véase p. 228).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: indigestión y cólicos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo húmedo, fértil, bien drenado y soleado o en sombra parcial. En regiones frías las plantas necesitan la protección de un muro o una situación protegida. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca de las ramas en otoño e invierno y se seca para usar en polvos e infusiones.

DROSERA Rocío de sol
(Droseráceas)

D. rotundifolia tiene una larga historia de uso en medicina. Un licor de rocío de sol fue popular en Inglaterra, Alemania y Francia durante el siglo XVII, por sus supuestos efectos fortificantes y afrodisíacos.

D. rotundifolia (rocío de sol) p. 120

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, calorífera y sedante de efectos diuréticos y expectorantes; relaja espasmos y controla la tos. Contiene pigmentos activos contra una amplia gama de patógenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, tos convulsa, bronquitis, gripe, gastritis y úlcera gástrica. Combinada con *Grindelia camporum* (véase p. 290), *Euphorbia hirta* (véase p. 281) y *Polygala senega* (véase p. 332) para asma. En homeopatía para tos convulsa, tos seca, dolor de garganta y laringitis. Oscurece la orina.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Turba mojada soleada. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera; por esquejes de hoja con base en verano.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen al comienzo de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas.

DRYOBALANOPS
(Dipterocarpáceas)

El alcanfor es una sustancia aromática cristalina que se forma en las cavidades de los troncos de árboles como *D. aromatica* y *Cinnamomum camphora* (véase p. 261). Los árboles jóvenes producen un líquido transparente amarillo, conocido como «aceite de alcanfor», que a veces se cristaliza en ejemplares más viejos.

D. aromatica (alcanfor de Borneo, borneol) p. 120

PARTES UTILIZADAS Exudado cristalizado, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y estimulante que alivia dolores, reduce fiebres, relaja espasmos y reduce inflamaciones. También tiene efectos antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: desmayos, convulsiones asociadas a fiebre elevada, cólera y neumonía. Uso externo: reumatismo, ascárides, abscesos, forúnculos, herpes, úlceras bucales, gargantas irritadas, infecciones pectotales y conjuntivitis. En aromaterapia se usa interna y externamente como antiséptico, sedante y tónico cardíaco y suprarrenal, principalmente en problemas cutáneos, reumatismo, enfermedades infecciosas, depresiones y convale cencias.
COMERCIALES Fuente de *d*-borneol, un aceite volátil utilizado en perfumes de notas alcanforadas. La madera se valora por su resistencia a las termitas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial, con mucha humedad, a como mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas maduras.
RECOLECCIÓN Se recogen cristales de alcanfor de fisuras en el tronco; aceite de alcanfor perforando árboles jóvenes o por destilación de la madera. Los cristales y el aceite se usan en cápsulas, infusiones, lociones, píldoras, polvos y aceites para masajes.

DRYOPTERIS
(Driopteridáceas)

Algunas especies contienen derivados del floroglucinol («filicina»), que paralizan los parásitos intestinales. Además de *D. filix-mas,* se usan *D. cristata, D. oreades* y *D. crassirhizoma*. Los medicamentos obtenidos de estos helechos se usan junto a un purgante eficaz.

D. filix-mas, sin. *Aspidium filix-mas* (helecho macho) p. 120

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga de sabor desagradable que expele lombrices intestinales y tienen efectos antibacterianos y antivíricos. También controla hemorragias, alivia dolores, reduce inflamaciones y fiebres.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: para todos los parásitos intestinales, fallos hepáticos, hemorragia interna y uterina, paperas y enfermedades febriles (incluyendo resfriados, gripe, sarampión, neumonía y meningitis). La dosis para lombrices intestinales es crítica; se evita la intoxicación combinando con un purgante salino como el sulfato de magnesio, no aceite de hígado de bacalao, que aumenta la absorción. En exceso provoca náuseas y vómitos,delirio, dificultades respiratorias y fallo cardíaco. Uso externo: abscesos, carbuncos, forúnculos y llagas. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
VARIANTES
D. f.-m. **'Crispa Cristata'**, p. 120.
D. f.-m. **'Linearis'**, p. 121.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico en humus sombreado. Se propaga por esporas a principios de primavera; por división en otoño o primavera. Las variantes no resultan legítimas a partir de esporas. El follaje puede verse afectado por roya.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño, dejando las bases de los frondes pero retirando las raíces, y se secan para usar en extractos líquidos y polvos. Las existencias se renuevan anualmente.

DUBOISIA
(Solanáceas)

D. myoporoides y la relacionada *D. leichardtii* proporcionan la fuente principal de alcaloides de tropano para la industria farmacéutica. Éstos comprenden la atropina, hioscina, hiosciamina y escopolamina, que aparecen en otros miembros de la familia de las belladonas, como *Atropa belladonna* (véase p. 246), *Hyoscyamus niger* (véase p. 295) y *Scopolia carniolica* (véase p. 350). En Australia se han desarrollado híbridos entre *D. myoporoides* y *D. leichardtii* que ofrecen un total de más del 3 % de alcaloides.

D. myoporoides p. 121

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga hipnótica que dilata la pupila, estimula la respiración y actúa como sedante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES En homeopatía para dolencias oculares. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y *D. leichardtii* están sujetas a restricciones legales.
COMERCIALES Fuente de alcaloides farmacéuticos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo arenoso soleado con mucha humedad, a mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas maduras. Recortar plantas con regularidad para controlar tamaño.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la floración y se secan para procesarlas.
ADVERTENCIA Todas las partes son tóxicas al consumo.

DULACIA
(Olacáceas)

A este género de América del Sur pertenecen trece especies de árboles y arbustos tropicales. Se sabe poco acerca de *D. inopiflora,* aunque su uso tiene una trayectoria extensa entre los nativos del Amazonas. Se dice que los componentes activos incluyen un alcaloide y esteroles.

D. inopiflora, sin. *Liriosma ovata*

Árbol no resistente, altura 10-15 m, extensión 3-5 m, de tronco gris cuarteado y hojas oblongas marrón oscuras, más bien coriáceas. Unas flores blancas diminutas preceden a frutos amarillo anaranjados. Crece en la selva tropical del Amazonas.

PARTES UTILIZADAS Raíces, corteza, madera, bálsamo.
CARACTERÍSTICAS Hierba especiada, calorífera y astringente de efectos estimulantes y afrodisíacos; es probable que actúe principalmente sobre la energía renal.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: impotencia y diarreas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo húmedo sombreado, a mínimo 15-18 °C. Parece que esta especie no está cultivada.
RECOLECCIÓN Se recogen raíces, corteza, madera y bálsamo para hacer extractos líquidos.



ECBALLIUM
(Cucurbitáceas)

E. elaterium ha sido empleada en medicina desde la época clásica. Teofrasto menciona la raíz como una cura para la sarna de las ovejas, y el extracto de los frutos se recomendaba como emético. Contiene cucurbitacinas.

E. elaterium, sin. *Momordica elateria* p. 121

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba purgante que provoca la evacuación de agua del intestino.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: edemas asociados a dolencias renales, reumatismo, parálisis y herpes zoster. En exceso provoca irritación estomacal e intestinal y puede ser fatal. Uso externo: sinusitis y dolor articular. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo bien drenado a pobre soleado. Propagar por semillas en primavera a 16ºC. Sujeta a controles legales como maleza.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen semimaduros y se dejan en recipientes hasta que surgen los contenidos. Después el zumo se seca en escamas como en el remedio elaterium.
ADVERTENCIA Tóxico al consumo. Una manipulación repetida de las semillas y otras partes puede provocar intoxicación. Los frutos maduros pueden expeler su contenido de manera explosiva y causar heridas, en especial oculares.

ECHINACEA
(Compuestas/Asteráceas)

E. purpurea es una de diversas especies, incluyendo *E. angustifolia* y *E. pallida,* empleada por los nativos de América del Norte, sobre todo para curar heridas. En especial las tribus de las Llanuras consideraban *E. angustifolia* como un curalotodo. Estas tres especies tienen ingredientes similares y se usan indistintamente. La de uso más amplio es *E. purpurea,* ya que su cultivo es mucho más fácil. En la actualidad se la considera el desintoxicante más eficaz de la medicina occidental para los sistemas linfático, circulatorio y respiratorio y ha sido adoptada por los médicos ayurvédicos. La investigación de esta especie se produjo después de que las semillas fueran importadas por la empresa de herboristería alemana Madaus en 1939.

E. purpurea p. 121

PARTES UTILIZADAS Raíces, rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, ligeramente aromática y alterante, que estimula el sistema inmunológico, la



curación y que tiene efectos antivíricos y antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas, micosis, septicemia, gangrena, forúnculos, abscesos, heridas de curación lenta, infecciones de las vías respiratorias superiores y enfermedades venéreas; en exceso provoca irritación de la garganta. Uso externo: herpes, acné, psoriasis y heridas infectadas. A menudo combinada con *Hypericum perforatum* (véase p. 295) para herpes, con *Arctium lappa* (véase p. 240) para forúnculos y con *Baptisia tinctoria* (véase p. 247) o *Commiphora myrrha* (véase p. 265) para infecciones de la garganta.
VARIANTES
E. p. **'Robert Bloom'**, p. 121
E. p. **'White Swan'**, p. 122.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de raíz a finales de invierno; por división durante la inactividad.
RECOLECCIÓN Las raíces y los rizomas se recogen otoño y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, polvos, tabletas y tinturas.

ECLIPTA
(Compuestas)

La medicina ayurvédica considera que *E. prostrata* es el mejor remedio capilar; también tiene un uso amplio como rejuvenecedor y tónico hepático. La medicina tradicional china la describe como un buen tónico general para el *yin* hepático y renal, con cuyo fin se la suele combinar con *Centella asiatica* (véase p. 257). La planta proporciona derivados del tiofeno, usados en preparados destinados a la eliminación de nematodos.

E. prostrata, sin. *E. alba* p. 122

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*han lian cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, agridulce y refrescante, de efectos tónicos sobre los sistemas nervioso, digestivo y circulatorio; controla la hemorragia.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: debilidad hepática y renal (manifestadas como tinnitus, blanqueo prematuro del cabello, problemas dentales y oculares, dolencias nerviosas), cirrosis, hepatitis, dolencias relacionadas con hemorragias (en especial posparto y uterinas anormales), anemia y difteria. En medicina china tradicional para eczema, pie de atleta, dermatitis y malnutrición infantil; en medicina ayurvédica tanto interna como externamente, como aceite para la caída del cabello. Uso externo: combinada con *Senna obtusifolia* en un aceite para tiñas (India, Birmania).
COMERCIALES Fuente de tinte negro para el cabello y tatuajes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo a mojado sombreado, a mínimo 10-15 °C. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas enteras durante la floración y se secan para usar en decocciones, infusiones, aceite medicado, polvos y tinturas.

ELETTARIA
(Zingiberáceas)

Hay diversas variedades de cardamomo y otras especies de *Elettaria* que producen frutos similares; el aspecto y el sabor de todas varía. Las semillas de cardamomo auténticas tienen un aroma parecido al eucalipto; molidas se deterioran rápidamente, mientras que los sustitutos suelen tener un intenso aroma alcanforado. En medicina china los frutos grandes y blancos se consideran mejores para los pulmones, mientras que los verdes y pequeños se usan como tónico renal. En la medicina ayurvédica el cardamomo recibe el nombre de *ela*.

E. cardamomum (cardamomo) p. 122

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, cálida y aromática de efectos tónicos estimulantes, en especial pulmonares y renales. Relaja espasmos, es expectorante y mejora la digestión. Se supone que desintoxica la cafeína y contrarresta los alimentos formadores de mucosidad, como los productos lácteos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas sirven para aromatizar panes (en especial en el norte de Europa), el café (Oriente Próximo), currys, embutidos, postres lácteos, compotas de frutas y vinos con azúcar y especias.
AROMÁTICOS El aceite esencial es importante en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, náuseas y vómitos, eneuresis y enfermedades pulmonares con abundante mucosidad. En medicina ayurvédica para dolencias bronquiales y digestivas.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de tintura, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico, húmedo y bien drenado en sombra parcial, a mínimo 18 °C. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera o verano. Las plantas a cubierto pueden verse atacadas por arañas rojas.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen durante la estación seca y se secan enteros; las semillas se retiran para extraer aceite o se usan en extractos líquidos, polvos y tinturas.

ELEUTHEROCOCCUS
(Araliáceas)

Los ingredientes activos de *E. senticosus* tienen efectos similares a las especies de *Panax* (véase p. 321), pero más intensos. Diversas especies relacionadas, junto con *E. senticosus*, se conocen en medicina china como *wu jia pi*. Se han usado para dolores reumáticos, tono vital bajo y energía hepática y renal débil durante más de 2.000 años; se consideran menos caloríferas que *Panax ginseng* (véase p. 321).

E. senticosus, sin. *Acanthopanax senticosus* p. 122

PARTES UTILIZADAS Raíces, corteza de las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, agridulce y calorífera, estimulante de los sistemas inmunológico y circulatorio, regula la presión sanguínea, reduce los niveles de azúcar en sangre y las inflamaciones. Es adaptogénica y tiene un efecto tónico sobre todos los órganos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: convalecencias, dolencias menopáusicas, debilidad geriátrica, estrés físico y mental, e insomnio provocada por ansiedad prolongada. Empleada en el tratamiento de fondo del cáncer y la exposición a productos químicos tóxicos y radiación, y para mejorar la resistencia a infecciones. No se administra a niños y durante más de tres semanas por vez. Contraindicada con cafeína.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico, húmedo, bien drenado, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño (requiere estratificación); por esquejes de raíz a finales de verano; por esquejes de leña dura de 15-30 cm de largo en otoño.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan enteras o sin corteza. Las raíces y la corteza se emplean en decocciones, polvos, tés y tinturas.

ELYMUS
(Gramíneas/Poáceas)

La grama de las boticas (*E. repens*) es una hierba medicinal sumamente útil, incluida en muchos preparados para el tratamiento de la prostatitis. Es un remedio suave y bien tolerado, sin efectos secundarios.

E. repens, sin. *Agropyron repens* (grama de las boticas) p. 122

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante que mejora la excreción renal e intestinal, reduce los niveles de colesterol en sangre y cura infecciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias renales y de la vejiga (en especial próstata abultada y cistitis), gota y reumatismo. Se combina bien con esps. de *Agasthoma* (véase p. 230) para cistitis, y con *Hydrangea arborescens* (véase p. 294) para prostatitis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Mayoría de suelos soleados o sombreados. Los ligeros y arenosos producen una mayor cosecha de rizomas. Propagar por división en otoño o primavera. *E. repens* es extremadamente invasiva y difícil de erradicar. Debe cultivarse en recipientes y evitar que germine.
RECOLECCIÓN Los rizomas se excavan en primavera y se usan en preparados homeopáticos o se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

EOPEPON

E. vitifolius. Véase *Trichosanthes kirilowii*.

EPHEDRA
(Efedráceas)

Las especies de *Ephedra* contienen alcaloides, en especial la efedrina, incluidos en muchos remedios para el catarro y asma patentados y vendidos sin receta. Estas especies solían incluir *E. equisetina, E. intermedia, E. gerardiana* y *E. sinica*, ambas de India, que suelen tener un contenido en alcaloides más elevado. Investigaciones recientes han demostrado que tiene efectos antivíricos, en especial contra la gripe. *E. trifurca,* oriunda de América, es más diurética que antiasmática. *Catha edulis* (kat), que crece en el sudoeste de Arabia y Etiopía, contiene un estimulante similar a la efedrina: la norpseudoefedrina, o catina, usada en medicina geriátrica.

E. distachya p. 122

PARTES UTILIZADAS Tallos

CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y cálida que dilata los bronquios, estimula el corazón y el sistema nervioso central, es diurética y aumenta la sudoración.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: asma, fiebre del heno y dolencias alérgicas; el *ma huang* chino se usa para debilidad renal, y combinado con *Prunus dulcis* (véase p. 335) para asma, con *Cinnamomum cassia* (véase p. 261) para resfriados, y con *Mentha arvensis* (véase p. 311) para alergias. En medicina ayurvédica para artritis y edemas. A menudo combinada con *Thymus vulgaris* (véase p. 362), *Primula veris* (véase p. 334), *Marrubium vulgare* (véase p. 308) o *Hyssopus officinalis* (véase p. 295) para asma y dolencias bronquiales severas, y con *Urtica dioica* (véase p. 366) o *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) para reacciones alérgicas. Sólo para uso de facultativos. No se administra a pacientes que toman inhibidores de la oxidasa de monoamina (MAO), a hipertensos, o que sufren glaucoma o hipertiroidismo.

ADVERTENCIA En algunos países las esps. de *Ephedra* están sujetas a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado a seco soleado. Propagar por semillas en otoño; por división en otoño o primavera.

RECOLECCIÓN Los tallos se recogen en cualquier momento y se secan para usar en decocciones, tinturas o extractos líquidos.

EPIGAEA
(Ericáceas)

Los nativos de América del Norte hacían un té de hojas con *E. repens* para tratar dolencias renales y purificar la sangre. Los shakers lo usaban para cálculos renales. Hoy en día los herboristas lo usan de un modo bastante similar al de las especies de *Agathosma* (véase p. 230) y *Arctostaphylos uva-ursi* (véase p. 241).

E. repens (epigea rastrera) p. 123

PARTES UTILIZADAS Planta completa.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente diurética.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: cistitis, cálculos renales e infecciones de los conductos renales y urinarios.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo rico en humus sombreado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano; por división de matas en otoño.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en verano para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

EPIMEDIUM
(Berberidáceas)

La primera descripción como hierba medicinal de *E. sagittatum* proviene del Canon de Hierbas *Shen Nong* (escrito en 25-220 d.C.).

E. sagittatum p. 123

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*yin yang huo*).

CARACTERÍSTICAS Hierba picante dulce que actúa sobre todo como afrodisíaco y tónico hepático y renal. Dilata los vasos sanguíneos, reduce la presión, controla la tos y es expectorante.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, frialdad o entumecimiento de las extremidades, artritis, lumbago, impotencia, eyaculación involuntaria y prematura, hipertensión y ensimismamiento. En exceso provoca vómitos, mareos, sed y hemorragia nasal.

COMERCIALES Ingrediente del «vino de primavera» chino.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, húmedo, bien drenado en sombra parcial. Propagar por semillas a finales de verano; por división en primavera u otoño. Recortar antes de la aparición del desarrollo nuevo en primavera. Los vástagos jóvenes sufren daños por heladas.

RECOLECCIÓN En la estación de desarrollo se cortan plantas jóvenes, que se secan para decocciones.

EQUISETUM Equiseto
(Equisetáceas)

Los equisetos tienen una química poco común: contienen alcaloides (incluida la nicotina) y diversos minerales. Son ricos en sílice, lo que les confiere propiedades abrasivas que, desde la Edad Media hasta el siglo XVIII, fueron aprovechadas para limpiar cazos y cacerolas, en especial las de peltre. Con este fin, se solía exportar *E. hyemale* desde Holanda, donde crece en abundancia. Ciertos equisetos concentran oro en sus tejidos (aunque no en cantidad suficiente como para que merezca la pena su extracción) y son indicadores útiles para los buscadores de oro.

E. arvense (equiseto menor) p.123

PARTES UTILIZADAS Tallos.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente curativa que actúa principalmente sobre el sistema génito urinario y controla hemorragias tanto internas como externas.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: prostatitis, incontinencia, cistitis y uretritis. Se suele usar junto a *Hydrangea arborescens* (véase p. 294) para problemas prostáticos. Interna y externamente para hemorragias. Es irritante y es mejor combinarla con hierbas emolientes, y restringir su uso a un plazo breve.

E. hyemale p. 123

PARTES UTILIZADAS Tallos (*mu zei*).

CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce astringente, de efectos diuréticos y antiinflamatorios.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: en la medicina china tradicional para cataratas, conjuntivitis y ojos llorosos o irritados relacionados con resfriados febriles. Se suele combinar con *Dendranthema* x *grandiflorum* (véase p. 272) para tratar problemas oculares asociados al meridiano hepático. De uso interno en medicina ayurvédica para problemas renales, vesiculares y urinarios, enfermedades venéreas y fracturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (*E. arvense*). Ornamental (*E. hyemale*). Resistente. Suelo húmedo soleado o en somra parcial. Propagar por división a principios de primavera. Los equisetos son invasivos y difíciles de erradicar.

RECOLECCIÓN Los tallos se cortan en cualquier momento durante la estación de desarrollo y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, decocciones y polvos.

ERIGERON

E. canadensis. Véase *Conyza canadensis*.

ERIOBOTRYA
(Rosáceas)

E. japonica es el remedio para la tos más popular en Extremo Oriente, y se usa en muchos medicamentos patentados, como la jalea de hoja de níspero.

E. japonica (níspero del Japón) p. 123

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga expectorante que controla la tos y los vómitos; es eficaz contra infecciones batcerianas y víricas (hojas).

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Los frutos se consumen crudos o se convierten en mermeladas o jaleas.

MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tos con resfriados febriles, náusea, vómito, hipo y eructo persistente.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo de buena calidad bien drenado soleado. ▸

► Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de leña blanda en verano. Recortar vástagos en primavera.
COSECHA Las hojas se requieren según necesidad y, después de eliminar los pelos (para evitar irritaciones de garganta), se usan frescas o secas en decocciones o se convierten en jalea. Los frutos se cosechan a finales de primavera cuando están maduros.

ERIODICTYON
(Hidrofiláceas)

Este género está compuesto por ocho especies de arbustos siempreverdes lanudos o pringosos, que crecen en América del Norte y México. El nombre viene del griego *erion*, «lana», y *dictyon,* «red», referidos a los pelos blancos y la red de venas en la cara inferior de las hojas. *E. californicum* tiene mucha importancia en la medicina tradicional del condado de Mendocino, California. Rico en flavonoides y resina, se reverenciaba como hierba santa y formaba parte del botiquín de todos los hogares. Los misioneros españoles aprendieron su uso a través de los nativos y figuraba en la *U.S Pharmacopoeia* (1894-1905) y (1916-1947), después de lo cual formó parte de la *National Formulary*, donde figura como expectorante.

E. californicum (hierba santa)

Arbusto no resistente, altura 2,5 m, extensión 2 m, de hojas lanceoladas cuya cara superior es resinosa y la inferior blanca y velluda, de bordes ondulados o dentados. En verano aparecen racimos de flores blancas a lilas en forma de embudo, con 5 lóbulos de 1cm de largo, seguidas de cápsulas de cuatro valvas.

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, tónica y de sabor agradable que expele flemas, reduce espasmos y fiebre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, laringitis, sinusitis y fiebre de heno. Es un ingrediente de jarabes patentados para la tos; se añade a remedios amargos para mejorar el sabor. Los nativos de América del Norte lo fumaban para el asma y lo masticaban para la higiene bucal

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo arenoso en condiciones secas y soleadas, a mínimo 5-7 °C. Propagar por semillas en primavera u otoño. Si fuera necesario, recortar para dar forma en primavera o verano, sólo cortando leña nueva o de un año.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones y extractos líquidos.

ERUCA Oruga
(Crucíferas/Brasicáceas)

En una época, las orugas tenían usos medicinales, pero hoy sólo se conocen como hierba para ensaladas. Dioscórides escribió en *De Materia Medica libri quinque* (siglo I d.C.) que «consumirlas crudas en grandes cantidades provoca deseo carnal y las semillas también tienen el mismo efecto, además de ser diuréticas, digestivas y buenas para el estómago. También se utilizan las semillas para salsas».

E. vesicaria subesp. *sativa* (oruga de huerto) p. 123

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y tónica de sabor a pimienta.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Principalmente como hierba para ensaladas, en especial en *mesclun,* una ensalada mixta tradicional de hojas diminutas de la región de Niza, Francia. También puede añadirse a fritos y salsas para pastas. Las flores, semillas y aceite también son comestibles.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Mayoría de suelos soleados. Las hojas de la planta cultivadas en un suelo fresco, rico y húmedo son más tiernas y menos picantes que las cultivadas en suelos secos y cálidos. Propagar por semillas sembradas sucesivamente desde finales de invierno a principios de verano. Los escarabajuelos pueden atacar las hojas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la aparición de los tallos floridos; son menos picantes que las cosechadas más adelante.

ERYNGIUM
(Umbelíferas/Apiáceas)

Diversas especies tienen usos medicinales en varias partes del mundo: *E. aquaticum* y *E. yuccifolium*, oriundas de América del Norte, sirven sobre todo para problemas renales y de los órganos sexuales; *E. planum*, del este de Europa, se usa en Transilvania para la tos convulsa, y el europeo *E. campestre* (cardo corredor), que puede reemplazarse por *E. maritimum*, se toma para infecciones de las vías urinarias, dolencias cutáneas y tos convulsa. Durante los siglos XVII y XVIII, las raíces de *E. maritima* se recogían en Inglaterra en gran escala y se caramelizaban en grageas restauradoras casi afrodisíacas.

E. foetidum, sin. *E. antihystericum* p. 124

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS
Hierba picante aromática que reduce la fiebre, relaja espasmos y beneficia la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Importante en la cocina latinoamericana; en el sudeste asiático se usa cada vez más en sopas, currys y platos de arroz y pescado.
El sabor es similar al de *Coriandrum sativum* (véase p. 267), pero es más intenso.
MEDICINALES Uso interno: en la medicina caribeña como curalotodo y, específicamente, para epilepsia, hipertensión y fiebres, resfriados y ataques infantiles.

E. maritimum (eringe) p. 124

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, mucilaginosa, diurética, antiinflamatoria y expectorante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Antaño convertida en compota y usada para aromatizar jaleas y café.
MEDICINALES Uso interno: infecciones urinarias, en especial cistitis, uretritis, exceso de producción de orina (como en la diabetes), problemas prostáticos y cólico renal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*E. foetidum*). Ornamental (*E. maritimum*). No resistente (*E. foetidum*). Resistente (*E. maritimum*). Suelo húmedo y pesado soleado o sombreado (*E. foetidum*), a mínimo 15-18ºC; suelo bien drenado rocoso o arenoso y soleado (*E. maritimum*). Propagar por semillas en primavera; por esquejes de raíz a finales de invierno. Es mejor sembrar *E. maritimum* en otoño o estratificarlo durante 4 semanas antes de sembrar en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas (*E. foetidum*) se recogen antes de la floración; las raíces de plantas de dos años se recogen en otoño y se usan frescas como condimento o secas en infusiones y decocciones. Las raíces de *E. maritimum* se recogen en otoño y se usan frescas para hacer compota, o se secan para usar en polvos, decocciones y condimentos.

ERYSIMUM
E. officinale. Véase *Sisymbrium officinale*.

ERYTHRAEA
E. centaurium. Véase *Centaurium erythraea*.

ERYTHROXYLUM
(Eritroxiláceas)

E. coca y diversas otras especies, como *E. cataractacum* y *E. novogranatense*, contienen alcaloides de tropano. El más importante es la cocaína, extraída por primera vez en 1860, pero ésta ha sido reemplazada en gran parte por derivados sintéticos. *E. coca* tiene una larga historia como psicoactivo medicinal y planta ritual: aparece en los mitos de origen de diversas tribus de América del Sur. El primer registro del uso de hojas secas en polvo, mezcladas con las cenizas de otras plantas, se remonta al año 500 d.C.

E. coca (coca) p. 124

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, localmente anestésica, que estimula el sistema nervioso central.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: en preparados para eczemas, sarpullido provocado por ortigas, hemorroides, neuralgia facial y como anestésico local en cirugía (cocaína). Combinada con morfina (véase *Papaver somniferum*, p. 322) como cóctel para aliviar el dolor de enfermos terminales; sólo para uso de

facultativos. En los países de origen, las hojas frescas o el polvo de las secas se conservan en la boca (no se mastican ni se tragan) para aliviar la fatiga y el hambre. El uso persistente o excesivo de la cocaína (pero no de la coca) provoca temblores, convulsiones, pérdida de memoria, delirios, hiperactividad y enflaquecimiento.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, especialmente en forma de cocaína y hoja de coca, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO El cultivo, la cosecha y el procesamiento de plantas de coca está sujeto a restricciones legales en muchos países.

ESCHSCHOLZIA Amapola de California
(Papaveráceas)

La savia acuosa de *E. californica* es ligeramente narcótica y los nativos de América del Norte la usaban para aliviar dolores de muelas. Su efecto es similar al de *Papaver somniferum* (véase p. 322), pero es mucho más suave y no deprime el sistema nervioso central.

E. californica (amapola de California) p. 124



PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga sedante y diurética, que alivia dolores, relaja espasmos y estimula la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tensión nerviosa, ansiedad, insomnio e incontinencia (especialmente en niños).
VARIANTE
E. c. **Series Ballerina,** p. 124.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a pobre a pleno sol. Propagar por semillas *in situ* a finales de verano o desde primavera hasta principios de verano.
RECOLECCIÓN Las plantas completas se cortan durante la floración y se usan secas en infusiones y tinturas.

EUCALYPTUS Eucalipto
(Mirtáceas)

Los eucaliptos son ricos en raíces volátiles; hay más de 40 tipos diferentes registrados. Los más comunes son: cineol (eucaliptol) con el típico aroma a eucalipto; citronela (aroma a limón); piperitona (aroma a menta) y pineno, de aroma a trementina. Los eucaliptos también segregan una oleorresina conocida como quino que contiene taninos. Los usos del eucalipto de los aborígenes australianos son poco conocidos, pero la corteza, el quino y las hojas eran usadas en remedios. Las decocciones de corteza se usaban para tratar la disentería y lavar llagas; el carbón de la corteza se consideraba un antiséptico; las soluciones acuosas de quino (p. ej. de *E. gummifera*) se usaban para tratar la disentería y la inflamación de la vejiga. Los pueblos del norte preferían las esps. de *Melaleuca* (véase p. 309), ya que los eucaliptos del norte contienen poco aceite. Además de los descritos más abajo, las especies de *E. polybractea*, *E. radiata* var. *australiana* y *E. smithii* se destilan para obtener aceite de eucalipto; otros, como *E. gummifera, E. haemastoma* y *E. racemosa* son fuentes de quino; el rutino que contiene *E. macrorhyncha* sirve para reforzar los vasos capilares, y *E. macarthurii* es rico en acetato de geranilo, usado en perfumería. Las hojas de diversas especies, incluidas *E. mannifera* y *E. viminalis*, segregan una sustancia dulce al ser dañadas por insectos. Este «maná» tiene un ligero efecto laxante, al igual que la sustancia segregada por *Fraxinus ornus* (véase p. 284). La producción comercial de aceites de eucalipto comenzó en 1860 en Victoria, Australia, iniciada por un emigrante de Yorkshire, Inglaterra, llamado Joseph Bosisto. En común con todos los aceites volátiles, el de eucalipto es tóxico; su manipulación, almacenamiento y uso requiere cuidado. ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de aceite de eucalipto, está sujeta a restricciones legales.

E. camaldulensis (eucalipto) p. 125

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite, resina (quino).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática astringente, eficaz contra algunas infecciones bacterianas y micosis.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas secas forman parte de popurrís y saquitos perfumados.
MEDICINALES Uso externo: pie de atleta, caspa, herpes, candidiasis, infecciones provocadas por *Staphylococcus aureus* (como forúnculos, impétigo y septicemia) y en inhalaciones para fiebres, asma y laringitis.
COMERCIALES La fuente más rica conocida de citronela, usado en perfumería, detergentes y repelentes de insectos.

E. dives p. 125

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite; el aceite predominante varía según el quimotipo; se conocen varios cuyo aceite volátil consiste sobre todo de piperitona, cineol (eucaliptol) o timol.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antiséptica, de efectos antisépticos y antiinflamatorios. Las plantas de uso más extenso son aquellas cuyo contenido en piperitona es mayor.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: bronquitis, infecciones bucales y faríngeas, gripe, resfriados, neuralgia, ciática, artritis y esguinces. Con mentol y timol se usa en preparados para higiene bucal.

E. globulus (eucalipto común) p. 125

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante descongestiva que es expectorante, relaja espasmos y reduce fiebres. Es eficaz contra muchos organismos bacterianos, en especial *staphylococci.*
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: en inhalaciones y friegas de vapor, para catarros, bronquitis, sinusitis, resfriados y gripe; en linimentos para contusiones, esguinces y dolores musculares; en ungüentos, para heridas y abscesos. En exceso provoca dolores de cabeza, convulsiones y delirios y puede resultar fatal.
COMERCIALES Usado como aromatizador en productos farmacéuticos y en quitamanchas para aceite y grasa. Una importante especie maderera, usada para hacer las quillas de naves en el siglo XIX. Extensamente plantados para resecar suelos pantanosos, especialmente en Italia y California.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*E. citriodora, E. globulus*). No resistente. semirresistente (*E. globulus*). La resistencia varía según la especie y el origen: *E. camaldulensis* y *E. dives* mínimo –7 °C; *E. citriodora*, mínimo 5-7 °C. *E. globulus*, mínimo –15 °C, es más resistente, a veces las heladas los cortan a ras del suelo pero en general sobreviven. Suelo fértil bien drenado neutro a ácido soleado, a 16 °C término medio. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño. Recortar en primavera sólo para restringir el tamaño o conservar el follaje juvenil.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan según necesidad y se secan para usar en decocciones e infusiones, o se destilan para extraer aceite. El quino se recoge de incisiones en la corteza y se seca para usar en pastillas, polvos y tinturas.
ADVERTENCIA Irritante cutáneo.

EUGENIA
E. caryophyllata. Véase *Syzygium aromaticum*.

EUONYMUS Evónimo
(Celastráceas)

Los nativos de América del Norte usaban diversas especies, la más importante era *E. atropurpureus*, empleada para varias dolencias, desde problemas uterinos hasta dolor ocular. En el siglo XIX fue adoptado por los colonos como diurético y se volvió popular como remedio cardíaco después de informes acerca de sus efectos similares al digital. *E. atropurpureus* también se ha abierto paso en la medicina ayurvédica como diurético, purgante y antipirético.

E. atropurpureus (evónimo) p. 125

PARTES UTILIZADAS La corteza de tallos y raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre y amarga estimulante de la vesícula biliar y el sistema circulatorio; tiene efectos diuréticos y laxantes y actúa como un tónico cardíaco ligero.

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento y erupciones de la piel asociadas a la disfunción hepática y vesicular. A menudo combinada con *Berberis vulgaris* (véase p. 248), *Chionanthus virginicus* (véase p. 260), *Pulsatilla vulgaris* (véase p. 338) y *Taraxacum officinale* (véase p. 360) para dolencias hepáticas y vesiculares.

E. europaeus (evónimo) p. 125



PARTES UTILIZADAS Corteza, corteza de las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que actúa como diurético y emético; estimula el flujo biliar.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas hepáticos y vesiculares. Uso externo: sabañones, abscesos, acné y heridas.
VARIANTE
E. e. **'Red Cascade'**, p. 125.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Natural. Ornamental (*E. europaeus*, *E. e.* 'Red Cascade'). Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas maduras por esquejes semimaduros a finales de verano. Las semillas deben estratificarse y son viables durante 2 años. Entresacar vástagos a finales de invierno para conservar la forma. *E. europaeus* puede verse atacada por áfidos y es huésped de los áfidos de la habichuela negra.
> RECOLECCIÓN La corteza se recoge en otoño y se seca para usar en decocciones, tabletas y tinturas.
> ADVERTENCIA Todas las partes, especialmente los frutos y las semillas, son tóxicas al consumo.

EUPATORIUM
(Compuestas/Asteráceas)

En el siglo XIX, *E. perfoliatum* era el remedio casero habitual en América del Norte para tos y resfriados. Hace poco se ha descubierto que *E. cannabinum* contiene un compuesto de posible actividad antitumoral. Además de *E. fortunei*, los chinos también usan *E. lindleyanum* para bronquitis y disentería, y *E. chinense* para resfriados, difteria y artritis reumatoide.

E. cannabinum (eupatorio) p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce ligeramente aromática, diurética y de efecto tónico, estimula el sistema inmunológico y detiene el desarrollo de tumores. Contiene alcaloides de pirrolicidina que pueden dañar o provocar cáncer hepático.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: artritis, reumatismo, resfriados febriles y gripe. En exceso es purgante y emético. Se combina con otras hierbas como tónico para energía baja con biliosidad y estreñimiento. Uso externo: úlceras, llagas y repelente contra insectos para animales. Usado en tinturas homeopáticas para gripe.

E. fortunei, sin. *E. japonicum* var. *fortunei*, *E. stoechadasum*

Perenne, resistente a –15 ºC, altura 1-1,5 m, extensión 30 cm-1 m, de hojas divididas dispuestas opuestamente de bordes dentados. A finales de verano aparecen corimbos de flores blancas. Planta de Corea, China y Japón.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*pei lan*).
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica que actúa sobre todo en estómago y bazo; en la medicina china tradicional se considera refrescante y secante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: indigestión, náuseas y vómitos, diarreas, infarto y resfriados veraniegos febriles. En exceso es un irritante estomacal.

E. perfoliatum (eupatorio) p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERISTICAS Hierba amarga astringente que reduce fiebres, alivia la congestión bronquial y el estreñimiento y estimula el sistema inmunológico.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: gripe, resfriados, bronquitis aguda, catarro y enfermedades cutáneas. Combinada con *Achillea millefolium* (véase p. 227), *Sambucus nigra* (véase p. 347), *Asclepias tuberosa* (véase p. 244), *Zingiber officinale* (véase p. 373) y/o *Capsicum annuum* (véase p. 345) para gripe.

E. purpureum (reina de los prados) p. 126

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente amarga, reconfortante y purificante que actúa sobre todo en los órganos génito-urinarios y el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias renales y urinarias, incluyendo cálculos, cistitis y uretritis; problemas prostáticos (combinada con *Lamiun album*, (véase p. 300) y para menstruación dolorosa o un historial de abortos y partos difíciles.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Por cultivo (*E. fortunei*, *E. perfoliatum*). Resistente. Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por división durante período de inactividad; por semillas en primavera. Cortar tallos casi a ras del suelo en otoño después de la floración.
> RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al aparecer los pimpollos y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones y tinturas.

EUPHORBIA Tártago
(Euforbiáceas)

La mayoría de los tártagos contienen ésteres de diterpeno y carcinógenos muy irritantes. La especie china *E. kansui* se usa de este modo, al igual que *E. pekinensis*, que también tiene efectos diuréticos y antibacterianos. *E. resinifera* (euforbio), oriunda de África septentrional, es otro purgante drástico, cuyo uso actualmente se considera demasiado peligroso. *E. lathyrus* es demasiado tóxico para usar en medicina: contiene un fuerte purgante similar al de crotón (véase *Croton tiglium*, p. 269). *E. hirta* está libre de ésteres y se la considera una hierba segura y eficaz en todo el mundo.

E. hirta, sin. *E. pilulifera* p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa, zumo.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y antiséptica que expele flemas y alivia espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, enfisema, tos nerviosa, catarro, fiebre de heno y disentería amebiana. Uso externo: para quemaduras y verrugas (zumo). Combinada con *Grindelia camporum* (véase p. 290) para bronquitis y asma.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo seco arenoso soleado, mínimo 10-15 ºC. Propagar por semillas en primavera. Algunas especies están sujetas a controles legales como maleza en algunos países.
> RECOLECCIÓN Las plantas se cortan durante la floración y se usan frescas en zumos o secas en infusiones, extractos líquidos y tinturas.
> ADVERTENCIA Todos los tártagos son tóxicos al consumo. La savia es un irritante cutáneo y ocular severo.

EUPHRASIA
(Escofuláceas)

En el siglo XIV, *E. officinalis* fue registrada en primer lugar como una hierba medicinal para prevenir el «mal de ojo». Obtuvo credibilidad a través de la Doctrina de Signaturas: «Las motas y rayas púrpuras y amarillas de las flores de la eufrasia se parecen mucho a las enfermedades del ojo, como inyectado de sangre, etc., por cuya signatura se ha descubierto que esta hierba es eficaz para curarlas».

E. officinalis (eufrasia) p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente reductora de inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: catarro, sinusitis, rinitis alérgica, fiebre de heno e infecciones de las vías respiratorias superiores. Uso externo: conjuntivitis, heridas oculares, herpes y eczema lloroso.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Crece en praderas naturales cerca de las plantas huésped. Propagar por semillas esparcidas alrededor de las plantas huésped. Tolera una amplia gama de suelos y condiciones.
> RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, tinturas y preparados homeopáticos.

EURYALE
(Ninfeáceas)

La primera mención de *E. ferox* aparece en la medicina tradicional china en c. 1600 d.C. También se usa en medicina ayurvédica, donde se la conoce como *makhanna.* Ha sido cultivada en China durante 3000 años por sus semillas comestibles y harinosas.

E. ferox p. 126

PARTES UTILIZADAS Semillas (*qian shi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce astringente que actúa como tónico para el bazo y los riñones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En China las semillas se comen tostadas.
MEDICINALES Uso interno: diarrea crónica, secreción vaginal, debilidad renal asociada a micción frecuente, impotencia, eyaculación involuntaria y prematura y polución nocturna.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Lodo rico en aguas quietas, a al menos 60 cm de profundidad, mínimo 5 °C a pleno sol. Propagar por semillas en primavera. Cultivada a cubierto rara vez produce semillas.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen en otoño y se secan para decocciones.

EUTREMA
E. wasabi. Véase *Wasabia japonica.*

EVERNIA
(Lecanorales)

Se recogen aproximadamente 9.100 toneladas de *E. prunastri*, sobre todo de alcornoques y árboles frutales. Los principales productores son Francia, Marruecos y los países balcánicos. Los aceites volátiles de las plantas se extraen en forma de benceno y se evaporan para convertirlos en un sólido viscoso. *E. prunastri* se suele mezclar con la relacionada *Pseudoevernia purpuracea*, más aromática pero inferior como fijador de perfumes.

E. prunastri (liquen de los robles) p. 126

PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antibiótica que contiene ácidos de liquen que inhiben el bacilo de la tuberculosis.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Principalmente como fijador en perfumes con una nota tipo liquen, como *chypre, ambre* y *fougère.*

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Crece sobre todo en troncos de árboles caducifolios, a veces en abetos (esps. de *Picea*). También en verjas, paredes, rocas y suelos. La ecología y la biología reproductora de los líquenes es compleja y no hay experimentos de propagación conocidos. Las plantas sufren daños en niveles de azufre superiores a 0,021 por metro cuadrado.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen durante el tiempo seco invernal para extraer aceite.



FAGOPYRUM
(Poligonáceas)
F. esculentum fue introducido en Europa desde Asia por los Cruzados, de allí el nombre común de «trigo sarraceno». Se cultiva en partes de Europa y Asia Central por el grano, como planta comestible y protección para aves de caza. Contiene grandes cantidades de rutino, un glicósido flavonoide que también se encuentra en *Ruta graveolens* (véase p. 345) y especies de *Citrus* (véase p. 262), de efectos benéficos en los vasos sanguíneos.

F. esculentum (trigo sarraceno) p. 127



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga pero de sabor agradable, que controla hemorragias, dilata vasos sanguíneos, reduce la permeabilidad capilar y reduce la presión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los granos se tuestan antes de hervirlos para hacer kasha (Polonia, Rusia) y polenta (norte de Italia), y su harina se muele para hacer hojuelas de trigo sarraceno.
MEDICINALES Uso interno: varices, sabañones, contusiones espontáneas, congelación, daños por radiación, hemorragia retinal e hipertensión. Combinado con vitamina C y/o *Equisetum arvense* (véase p. 278), para fortalecer los vasos capilares. Puede provocar dermatitis fotosensitiva.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado arenoso y soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas y flores se recogen al principio de la floración y se secan para infusiones y tabletas. Las semillas se cosechan maduras y se secan para usar enteras o molidas. Los productos hechos con trigo sarraceno se almacenan en la oscuridad, pues la luz deteriora rápidamente sus propiedades.

FAGUS Haya
(Fagáceas)

Las nueces de haya solían ser un alimento porcino importante y formaban parte del derecho de apacentar cerdos en el bosque. Se han consumido durante las hambrunas y tostado como sustituto del café, pero contienen diversas toxinas que desaconsejan un consumo frecuente. La madera de haya es la fuente principal de la creosota usada con fines medicinales, que se destila de la brea de madera. No hay que confundirla con la creosota preparada con brea de carbón, que sirve para conservar maderas. El ingrediente activo de la creosota de haya es el guayacol, que también se extrae de *Guaiacum officinale* (véase p. 290).

F. sylvatica (haya común) p. 127

PARTES UTILIZADAS Creosota (de la madera), aceite (de las semillas).
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica, estimulante y expectorante, de sabor ardiente y aroma penetrante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El aceite se emplea en ensaladas y cocina.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis crónica e infecciones de las vías respiratorias superiores. Uso externo: enfermedades cutáneas (creosota).
VARIANTES
***F. s.* 'Dawyck'**, p. 127.
***F. s.* Grupo Heterophylla**, p .127.
***F. s.* Grupo Purpurea**, p. 127.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado húmedo a seco, ácido a alcalino soleado o en sombra parcial. Para setos plantar con 45-60 cm de separación. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por injerto de púa a finales de verano. Los árboles tipo espécimen no requieren poda. Hay que eliminar el cuarto superior de los setos después de plantar, y otra vez durante el primer verano. Después recortar para dar forma en verano. Los árboles pueden sufrir ataques de hongos horquilla, cancros, mancha coral, hongo de la miel, escama del haya, áfidos o gorgojos. El follaje puede ser dañado por heladas tardías y puede abrasarse.
RECOLECCIÓN La madera se tala y destila para extraer brea y creosota, de la que luego se extrae el guayacol. Las semillas se recogen maduras, se pelan y se trituran para extraer aceite; deja un residuo venenoso.

FERULA
(Umbelíferas/Apiáceas)

F. assafoetida y *F. gummosa* son importantes por sus resinas, que han sido utilizadas desde los tiempos más remotos. *F. assafoetida* es probablemente la hierba más pestilente de todas: tiene un olor azufrado. Sin embargo, en cantidades adecuadas, proporciona un sabor sorprendentemente agradable a muchos alimentos. También es una hierba medicinal muy eficaz, muy utilizada en medicina ayurvédica. Hace falta un almacenamiento estanco para evitar contaminaciones. También se recoge una resina similar de especies relacionadas, como *E. rubicaulis.* La raíz almizclada de aroma agradable (*F. sumbul*) se usa del mismo modo que *F. gummosa* en inciensos y para tratar histerias.

F. assafoetida (asa fétida) p. 127

PARTES UTILIZADAS Resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante que actúa sobre todo en el sistema digestivo, purificando y reforzando el conducto gastrointestinal. También alivia dolores y espasmos, estimula la tos productiva y tiene efectos hipotensos y anticoagulantes.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En cantidades diminutas condimenta platos de legumbres, vegetales, salsas y embutidos, en especial en la cocina india.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, flatulencia, cólicos, estreñimiento, lombrices intestinales, disentería, tos convulsa, bronquitis y enfermedades convulsivas. Uso externo: dolor articular.

F. gummosa, sin. *F. galbaniflua*

Perenne, resistente hasta –15 ºC, altura y extensión 1 m, de tallos sólidos y hojas divididas verde grisáceas y velludas, de hasta 30 cm de largo, que huelen igual que el apio. En primavera aparecen panículas flojas con umbelas planas de diminutas flores amarillas, seguidas de semillas delgadas y planas. Crece en Irán central, Turquía y el sur de Rusia.
PARTES UTILIZADAS Gomorresina (gálbano).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, estimulante y antiséptica que es expectorante y antiinflamatoria, alivia la indigestión y los espasmos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Proporciona un sabor a apio a los condimentos.
AROMÁTICOS Ingrediente del incienso.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma y problemas digestivos leves. Uso exterior: úlceras, forúnculos, abscesos, heridas y dolencias cutáneas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas (*F. assa-foetida*). Resistente (*F. gummosa*). Suelo rico bien drenado soleado. Propagar por semillas maduras a finales de verano.
RECOLECCIÓN *F. assafoetida* se corta cuando comienza a florecer y la gomorresina se raspa del extremo de la raíz. Se cortan rebanadas y se raspan hasta agotar la raíz. Se practican incisiones en los tallos y raíces de *F. gummosa* para recoger gomorresina durante la estación de desarrollo. Las resinas se aglutinan en bolas que se procesan para convertir en pasta, píldoras, polvos o tinturas.

FICUS Higuera
(Moráceas)

F. carica ha sido cultivada desde los tiempos más remotos. Fue un cultivo importante en la antigua Grecia y, más adelante, Plinio (23-79 d.C.) describió 29 cultivares. Los frutos son importantes como alimento y medicina, ya que contienen sustancias laxantes, flavonoides, azúcares, vitamina A y C, ácidos y enzimas.

F. carica (higuera)
p. 127

PARTES UTILIZADAS Frutos, hojas, savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce laxante que alivia tejidos irritados.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen crudos o cocidos, en mermeladas y sirven para aromatizar el café.
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento, dolores de garganta, tos, infecciones bronquiales e inflamación de la tráquea. Uso externo: hemorroides, ojos doloridos (hojas), callos y verrugas (savia).
VARIANTES
F. c. **'Brown Turkey'**, p.128.
F. c. **'White Ischia'**
Cultivar enano, altura y extensión 5 m, con abundantes frutos verde blancuzcos de corteza delgada, ideal para cultivar en tiestos. Resistente hasta –5 ºC según ubicación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo rico bien drenado neutral a alcalino soleado. Propagar por esquejes semimaduros o de leña dura a finales de verano; por acodos en verano; por chupones arraigados. Acortar y ralear vástagos a principios de primavera para conservar un arbusto abierto y compacto. En climas fríos es necesaria una poda más severa para estimular vástagos maduros. Éstos pueden sufrir daños por mancha de coral y *Botrytis*. Los frutos que maduran suelen sufrir ataques de pájaros y avispas. Las plantas a cubierto pueden verse afectadas por insectos de escamas, cocos y arañas rojas. Las plantas pueden necesitar protección contra heladas en inviernos severos.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se consumen frescos o secos. Para un uso medicinal se remojan o se convierten en jarabe.
ADVERTENCIA Irritante de la piel expuesta al sol. Alergénico cutáneo. La savia es un irritante ocular severo.

FILIPENDULA Reina de los prados
(Rosáceas)

La reina de los prados era una de las tres hierbas más sagradas entre los druidas; las otras eran *Mentha aquatica* (véase p. 311) y verbena (*Verbena officinalis*, (véase p. 368). En la época medieval fue importante como hierba para esparcir. Solía estar incluida en el género *Spiraea*, y a partir de *F. ulmaria* se aisló el ácido salicílico por primera vez en 1838. Más adelante esta sustancia se sintetizó como «aspirina», un nombre derivado de la denominación anterior de la planta: *Spiraea ulmaria*.

F. ulmaria (reina de los prados) p. 128

PARTES UTILIZADAS Planta completa, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, aromática y antiácida que cura, alivia y reduce dolores, especialmente los articulares y del tubo digestivo. Es eficaz contra organismos que provocan difteria, disentería y neumonía.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hiperacidez, acidez, gastritis y úlceras pépticas, para las cuales la reina de los prados se encuentra entre los remedios vegetales más eficaces. También para diarreas infantiles, disentería, dolores reumáticos y articulares, gripe y cistitis. Combinada con *Althaea officinalis* (véase p. 236) y *Melissa officinalis* (véase p. 310) para dolencias gástricas. No se administra a pacientes con hipersensibilidad a salicilatos (aspirina).
VARIANTES
F. u. **'Aurea'**, p. 128.
F. u. **'Flore pleno'**, p. 128.
F. u. **'Variegata'**, p. 128.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico conservador de la humedad a mojado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas a principios de primavera; por división en otoño o primavera. Le desagradan lo suelos ácidos; propensa al mildíu harinoso en condiciones secas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en tabletas, ► infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las flores se pueden recoger por separado para hacer infusiones.

FOENICULUM Hinojo
(Umbelíferas/Apiáceas)

El sabor del aceite de hinojo depende de las proporciones de sus dos ingredientes principales: la fenchona, de sabor amargo, y el anetol, con un aroma anisado dulce. Éstos varían según la cepa y la región; en el Mediterráneo predomina el hinojo dulce, o romano, y en Europa Central y Rusia es más común el hinojo amargo o silvestre. Las semillas se consumían en el medioevo como condimento y durante la Cuaresma para aliviar el hambre.

F. vulgare (hinojo) p. 128



PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, raíces, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, aromática y diurética que alivia problemas digestivos, aumenta la producción de leche, relaja espasmos y reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas y semillas de hinojo son populares en los platos de pescado. Las bases de las hojas, en especial las de las variedades *dulce* y *carosella*, tienen un delicado sabor anisado y se consumen crudas en ensaladas (como *cartucci* en Italia) o se cocinan como verdura. El hinojo también confiere el sabor característico al *finocchiona*, un salami italiano, y al licor francés llamado *fenouillette*. Se obtiene un té agradable con semillas trituradas o machacadas.
AROMÁTICOS El aceite se emplea en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, gases, cólicos y lactación insuficiente (semillas) y dolencias urinarias (raíces). Uso externo: como enjuague bucal o gárgara para enfermedades de las encías y la garganta. Se combina con *Chamaemelum nobile* (véase p. 259), *Filipendula ulmaria* (véase esta página), *Mentha* x *piperita* (véase p. 311) y *Geranium maculatum* (véase p. 288) para problemas digestivos. El aceite se combina con el de *Thymus vulgaris* (véase p. 362) y *Eucalyptus globulus* (véase p. 280) y se diluye con aceite vegetal como fricción para congestión bronquial; también se añade a laxantes para evitar retortijones. El aceite no se administra a embarazadas.
COMERCIALES El aceite se usa para condimentar alimentos, pastas dentífricas, jabones y ambientadores.
VARIANTES
F. v. var. **dulce**, p. 128
F. v. **'Purpureum'**, p. 128.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*F. vulgare* var *dulce:* cultivo). Resistente (*F. vulgare* var. *dulce:* ►

► semirresistente). Suelo bien drenado a pleno sol. *F. vulgare* no es muy resistente en regiones de inviernos fríos y húmedos. *F. v.* var. *dulce* requiere suelo rico y ligero, una ubicación cálida y mucha humedad para producir «bulbos» compactos que se excavan a medida que se desarrollan. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera. *F. v.* var. *dulce* se cultiva como anual semirresistente. *F. v.* 'Purpureum' resulta legítimo a partir de semillas. El hinojo autogermina en la mayoría de suelos. Las flores atraen insectos benéficos, como mosquitos, avispas parasitarias y moscas de la familia de las *Tachinidae*, predadoras de las plagas del jardín. No plantar junto a judías, colirrábanos o tomates, ya que se dice que reducen su desarrollo y también el del cilantro *Coriandrum sativum* (véase p. 267). No se deben cultivar hinojo y eneldo (*Anethum graveolens*, véase p. 238) juntos, ya que el cruze produce plantones con un sabor indeterminado. Sujeto a controles legales como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en cualquier momento de la estación de desarrollo; las bases de éstas son más tiernas en primavera. Los tallos para consumir cocidos se cortan según necesidad. Las raíces se recogen en otoño para hacer decocciones. Las semillas verdes se recogen en verano para usar frescas. Las semillas maduras se cosechan antes de que caigan cortando las cabezuelas y colocándolas invertidas en una bolsa de papel para secarlas; se usan enteras, molidas o destiladas para hacer aceite.

FORSYTHIA Campanita china
(Oleáceas)

La historia de *F. suspensa* como hierba medicinal es extremadamente larga; se menciona en los textos medicinales chinos más tempranos, que se remontan al menos al año 2000 a.C.

F. suspensa p. 129

PARTES UTILIZADAS Frutos (*lian qiao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que estimula el sistema nervioso, el corazón, la vesícula biliar y que es diurética. También reduce fiebres y alivia infecciones bacterianas. Su contenido en vitamina P refuerza los vasos capilares.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Internamente para enfermedades infecciosas agudas (como paperas y erisipela), amigdalitis, infecciones de las vías urinarias, abscesos, erupciones alérgicas y hemorragia retinal. A menudo combinada con *Lonicera japonica* (véase p. 306).
VARIANTE
F. s. f. ***atrocaulis***, p. 129.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. La mayoría de suelos en sombra parcial. Propagar por esquejes de leña blanda en verano; de leña dura en otoño o invierno. Eliminar la leña vieja después de la floración y recortar vástagos vigorosos para dar forma. Recortar plantas de *F. suspensa* y sus cultivares guiados sobre paredes, dejando una o dos yemas sobre la leña vieja después de florecer.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para usar en decocciones.

FRAGARIA Fresa
(Rosáceas)

Las fresas de varios tipos siempre fueron populares como fuente de remedios caseros. Las raíces y las hojas contienen taninos. Se consideraban un remedio refrescante para ronchas y erupciones.

F. vesca (fresa silvestre) p. 129

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, astringente y tónica, de ligeros efectos diuréticos y laxantes, que mejora la función digestiva y beneficia el cutis.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas forman parte de tés herbales mixtos. Los frutos se consumen frescos y se añaden a bebidas veraniegas y se convierten en postres, zumos, mermeladas, jarabes y vino.
MEDICINALES Uso interno: diarrea, problemas digestivos y gota (hojas, raíces). Uso externo: quemaduras solares, manchas cutáneas y dientes descoloridos (zumo de frutas).
VARIANTES
F. v. **'Fructu Albo'**, p. 129.
F. v. **'Multiplex'**, sin. *F. v.* 'Flore Pleno', p. 129.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico en humus soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño a 18-24 ºC. Las plantas se deterioran después de unos años y deben reemplazarse.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de verano y se secan para hacer infusiones. Las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer decocciones. Los frutos se recogen en verano y se consumen frescos.

FRANGULA
F. alnus. Véase *Rhamnus frangula*.

FRAXINUS Fresno
(Oleáceas)

F. excelsior es una hierba laxante antiinflamatoria, que se solía tomar para reumatismo y artritis; *F. bungeana* también es antiinflamatoria, diurética y analgésica; controla infecciones bacterianas y tos. *F. ornus*, orno, tiene una savia azucarada, llamada «manna», que surge de la corteza del árbol, y que viene siendo recogida, principalmente en plantaciones en Sicilia, desde el siglo XV. El término «manna» ha sido empleado desde la época bíblica para describir la savia dulce de diversas plantas, pero en 1927 una ley italiana reservó el nombre para el producto del orno y definió sus ingredientes.

F. ornus (orno) p. 129



PARTES UTILIZADAS Savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce ligeramente laxante que alivia tejidos irritados.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: disuelta en agua como laxante suave para niños y embarazadas. También se añade a otros laxantes.
COMERCIALES Se emplea como edulcorante en preparados sin azúcar y como agente anticoagulante.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino en ubicación abierta. Propagar por semillas en otoño.
RECOLECCIÓN La manna se obtiene de árboles de 8 años o más, con troncos de al menos 7,5 cm de diámetro. Durante el tiempo seco y cálido veraniego se practica una serie de incisiones inclinadas en las caras opuestas del tronco; lo rezumado se raspa de la superficie una vez solidificado.
ADVERTENCIA El contacto puede provocar reacciones alergénicas cutáneas o sistémicas.

FRITILLARIA Fritilaria
(Liliáceas)

Hay diversas especies de uso medicinal. Las recogidas en la naturaleza o cultivadas para su uso medicinal en China se conocen como *bei mu* e incluyen *F. pallidiflora* y *F. cirrhosa*.

F. verticillata p. 130

PARTES UTILIZADAS Bulbos (*zhe bei mu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce picante que controla la tos, es expectorante, relaja espasmos bronquiales y reduce la fiebre y la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, bronquitis, neumonía, enfermedades febriles, abscesos y tumores del pecho o los pulmones. En exceso provoca dificultad respiratoria y fallo cardíaco. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Es mejor plantar los bulbos escamosos de costado o rodeados de arena, para evitar que el agua se acumule en las coronas huecas. Propagar por bulbilos o acodos de bulbos maduros durante período inactivo; por semillas maduras a cubierto, que germinarán la próxima primavera.
RECOLECCIÓN Los bulbos se recogen en invierno, antes del nuevo desarrollo y se secan para decocciones y polvos.

FUCUS Sargazo
(Fucáceas)

El sargazo vesiculoso es un importante abono de algas marinas, un acondicionador del suelo y un fertilizante rico en potasio, en especial para patatas. También tiene fama de ser un suplemento alimenticio que mejora el cutis y el cabello. *F. serratus* tiene un uso similar y

ambos sirven para hacer tabletas de kelp. El yodo fue descubierto en el siglo XIX a través de la destilación de *Fucus*.

F. vesiculosus (sargazo vesiculoso) p. 130

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba mucilaginosa, salada y tónica que estimula la tiroides, ayuda a controlar el peso y tiene efectos antibióticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bocio y obesidad asociada a deficiencia tiroidea. Uso externo: dolencias reumáticas.
COMERCIALES Usado en fertilizantes, forraje y suplementos minerales. Fuente de algináceos para la industria de la alimentación, la textil, cosmética y farmacéutica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Crece en la naturaleza en costas no polucionadas; no se cultiva.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en verano, cuando el contenido en nutrientes es más elevado; las plantas varadas no son aptas para un uso medicinal ya que han perdido nutrientes importantes. Se secan en capas delgadas y se giran de manera regular; una vez quebradizas, las tiras marrón negruzcas se pican y desmenuzan. Como fertilizante se esparce, seco o fresco, directamente sobre el suelo y se incorpora en lugar de convertirlo en montones de compost. También se añaden pequeñas cantidades a montones de compost como activante.

FUMARIA Fumaria
(Papaveráceas)

Existen muchas viejas recetas que contienen *F. officinalis*, que en una época se usaban para una amplia gama de dolencias. Un jarabe hecho con el zumo de la hierba, mezclado con jarabe de rosa damascena, flores de melocotón o sen se solía recetar contra la hipocondría melancólica.

F. officinalis (fumaria) p. 130

PARTES UTILIZADAS Planta florida.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga tónica de ligeros efectos laxantes y diuréticos, que mejora la función hepática y vesicular y reduce la inflamación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cólicos biliares y migrañas con molestias digestivas. Uso externo: conjuntivitis. Tanto interna como externamente para dolencias cutáneas, incluyendo eczema y dermatitis. En exceso provoca somnolencia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado ligero y soleado. Propagar por semillas en primavera en el lugar de floración. Autogermina con facilidad.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen al principio de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos, píldoras y tinturas.

G

GALEGA
(Leguminosas/Papilionáceas)

G. officinalis solía ser importante en el tratamiento de la peste, las fiebres y las enfermedades infecciosas. Su antigua reputación como galactagogo quedó demostrada por investigaciones hechas en Francia, que en 1873 demostraron que las vacas a las que les administraban ruda cabruna producían entre un 30 y un 50 % más de leche.

G. officinalis (ruda cabruna) p. 130

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga ligeramente diurética que aumenta la producción de leche, reduce el nivel de azúcar en sangre y mejora la digestión.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: lactación insuficiente, diabetes tardía, pancreatitis y problemas digestivos, en especial estreñimiento crónico provocado por falta de enzimas de la digestión.
COMERCIALES Administrado directamente al ganado para aumentar la producción lechera.
VARIANTE
***G. o.* 'Alba'**, p. 130.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

GALIPEA
(Rutáceas)

Este género se compone de ocho a diez especies de árboles y arbustos siempreverdes, que crece en el trópico y centro de América del Sur. Antes de ser introducida en Europa en 1759, *G. officinalis* tenía una larga historia como tónico amargo entre los nativos de América del Sur. Los *bitter* aromáticos se elaboraron por primera vez en Angostura (ahora Ciudad Bolívar), Venezuela, y la receta (originalmente un remedio para fiebres) fue patentada por el doctor J.G.B. Siegert en 1824. Añadidos al agua, los efectos activos de *G. officinalis* consisten en atontar a los peces. La pesca por medio de plantas ictiotóxicas no intoxican ni contaminan, ya que los compuestos se descomponen con rapidez. Esta habilidad ha sido desarrollada por muchas tribus suramericanas, por medio de diversas especies de *Galipea*.

G. officinalis, sin. *G. cusparia* (angostura)

Arbusto o árbol pequeño de las selvas tropicales no resistente, altura 15 m, extensión 10 m, de corteza lisa gris. Las hojas brillantes trifoliadas, en las que el folíolo terminal mide hasta 30 cm de largo, huelen a tabaco. Unas flores blancas, tubulares, de 5 lóbulos y un aroma desagradable aparecen en panículas de unos 8 cm de largo, seguidas de cápsulas de 5 células que contienen semillas negras. Nativos de la región tropical de América del Sur.

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y tónica de aroma mohoso estimulante del hígado y la vesícula; reduce la fiebre y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se usa para aromatizar bebidas alcohólicas y sin alcohol.
MEDICINALES Uso interno: disentería, diarrea biliosa, falta de apetito y enfermedades febriles; en grandes dosis es laxante y emética.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo rico en humus en sombra parcial, mínimo a 15-18 °C. Esta especie parece no estar cultivada y no se ha hallado información acerca de sus necesidades.
RECOLECCIÓN La corteza se retira según necesidad y se seca para usar en infusiones concentradas, extractos líquidos y polvos.

GALIUM
(Rubiáceas)

Algunas especies contienen asperuloside, que produce cumarina, la cual proporciona el aroma dulce del heno recién cortado cuando el follaje se marchita. Asperuloside puede convertirse en prostaglandinas (compuestos parecidos a hormonas que estimulan el útero y afectan a los vasos sanguíneos), lo que hace que las especies de *Galium* tengan un gran interés para la industria farmacéutica. Las raíces de algunas especies contienen un tinte rojo, similar al que produce la estrechamente relacionada *Rubia tinctorum* (véase p. 343).

G. aparine (amor de hortelano) p. 131



PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y salada que actúa como tónico para el sistema linfático y tiene ligeros efectos diuréticos, laxantes y astringentes. Es alterante, reduce la presión sanguínea y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En China como hortaliza con supuestos efectos adelgazantes; las semillas se tuestan como sustituto del café.
MEDICINALES Uso interno: fiebre glandular, amigdalitis, encefalomielitis miálgica (ME), hepatitis, tumores y quistes benignos de mama, cistitis, eczema y soriasis. Combinada con *Althaea officinalis* (véase p. 236) para cistitis; con *Echinacea purpurea* (véase p. 276) o *Hydrastis canadensis* (véase p. 294) para infecciones de la garganta; con *Trifolium pratense* (véase p. 364), *Urtica dioica* (véase p. 366) y *Scrophularia nodosa* (véase p. 350) para soriasis.

G. odoratum, sin. *Asperula odorata* (asperilla) p. 131

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente ligeramente amarga, aromática cuando está seca, de efectos tónicos, diuréticos y sedantes. Mejora la función hepática, relaja espasmos, refuerza los vasos capilares y reduce la coagulación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La hierba se remoja en vino blanco para hacer *Maitrank*, una bebida aromática y tónica de Alsacia.
AROMÁTICOS La hierba seca puede añadirse a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: tromboflebitis, varices, obstrucción biliar, hepatitis, ictericia e insomnio infantil. En homeopatía para inflamación uterina.

G. verum (galio) p. 131



PARTES UTILIZADAS
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, ácida y ligeramente amarga, alterante, diurética y que relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: especialmente útil para molestias renales y de la vejiga.
COMERCIALES El follaje produce un tinte amarillo usado para teñir mantequillas y quesos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*G. aparine*). Ornamental (*G. odoratum, G. verum*). Resistente. Suelo húmedo neutro a alcalino bien drenado sombreado (*G. aparine, G. odoratum*); suelo seco bien drenado neutro a alcalino soleado (*G. verum*). Propagar por semillas maduras en verano; por división a principios de primavera o en otoño.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos y tabletas. *G. aparine* se usa fresco ya sea como zumo o aceite para uso externo. Las semillas se cosechan maduras.

GANODERMA
(Ganodermatáceas)

G. lucidum es una de las hierbas taoístas de longevidad más importantes. Los emperadores chinos primitivos le daban un gran valor, incluso el Emperador Amarillo, que supuestamente vivió en c. 2500 a.C. Investigaciones científicas recientes han demostrado que contiene sustancias que podrían servir para tratar el cáncer, infecciones víricas y alergias; se están desarrollando medicamentos nuevos a partir de las esporas.

G. lucidum p. 131

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*ling zhi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante tónica que es expectorante, reduce los niveles de azúcar y colesterol en sangre, controla la tos, alivia el dolor y estimula el sistema inmunológico. Mejora la función cardíaca y hepática y tiene efectos antialergénicos, antivíricos y antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma, problemas hepáticos, artritis reumatoide, enfermedades cardíacas, palpitaciones, hipertensión, niveles de colesterol elevados, molestias nerviosas, insomnio y debilidad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Crece sobre leña viva o muerta de árboles caducos, a menudo esps. de *Quercus* (véase p. 187); suele crecer cerca de la base. Se propaga por esporas.
RECOLECCIÓN Los hongos se recogen maduros y se secan al sol para usar en jarabes, polvos, tabletas y tinturas.

GARDENIA Gardenia
(Rubiáceas)

La primera descripción de *G. augusta* se produjo durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). Es un ingrediente de diversos remedios patentados para resfriados febriles o tos.

G. augusta, sin. *G. florida, G. jasminoides* (gardenia) p. 131

PARTES UTILIZADAS Frutos (*zhi zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, fría y alterante que reduce fiebres y la presión sanguínea, controla hemorragias, estimula el flujo biliar y estimula la curación. Tiene efectos antibacterianos y antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Usado en China para aromatizar el té.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles, hepatitis, ictericia y hemorragias. Uso externo: heridas, esguinces, inflamaciones cutáneas y dolor de muelas.
VARIANTE
G. a. **'Fortuniana'**, p. 132.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo fibroso, ericáceo, bien drenado, soleado o en sombra parcial, mínimo 13 °C. Las plantas deben mantenerse húmedas usando agua blanda. Evitar cambios repentinos de temperatura y corrientes frías. Propagar por esquejes de leña verde en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Las plantas jóvenes florecen más abundantemente. Recortar después de la floración para conservar un hábito arbustivo. Las plantas a cubierto pueden sufrir daños por arañas rojas, áfidos, moscas blancas y cocos.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para hacer decocciones.

GASTRODIA
(Orquidáceas)

Un género de 20 especies saprofíticas de orquídeas, que crecen desde el este de Asia hasta Nueva Zelanda. Gracias a su carencia de partes verdes y su absoluta dependencia de un hongo para alimentarse, su cultivo es muy difícil. La primera descripción de *G. elata* en la medicina tradicional china es de c. 470 d.C. La traducción literal del nombre chino significa «cáñamo celestial». A causa del aumento de su escasez en la naturaleza, se han desarrollado técnicas en China para el cultivo de esta orquídea saprofítica.

G. elata

Saprófito perenne sin hojas, resistente a –15 °C, altura 60 cm-1 m, extensión 30 cm. El rizoma anguloso, horizontal y parecido a un tubérculo de 10-15 cm de largo y 5-6 cm de ancho tiene un tallo marrón envuelto en vainas escamosas. En verano aparecen pequeñas flores marrón verdosas pálidas. Nativa de China, Japón, Corea, Tíbet y Siberia.

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*tian ma*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, acre y sedante que reduce la presión sanguínea, alivia dolores, estimula el flujo biliar y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades convulsas (como epilepsia o tétano), artritis reumatoide, vértigo e insensibilidad asociada a falta de equilibrio hepático.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo, rico en humus sombreado, asociado al hongo acompañante. Propagar por semillas maduras en el hábitat natural cerca de colonias existentes o sobre un lecho de leña de *Quercus*, inoculado con el hongo *Armillaria mellea*; por división de rizomas inactivos.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones.

GAULTHERIA
(Ericáceas)

En la medicina nativa de América del Norte, *G. procumbens* servía para dolores y malestares, y para ayudar a la respiración durante la caza o al cargar con grandes pesos.

G. procumbens p. 132

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, aromática y calorífera que es antiinflamatoria, diurética y expectorante. Es un buen antiséptico y contrarresta irritaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Con las hojas se hace té.
AROMÁTICOS Usado en perfumes con notas de madera.
MEDICINALES Principalmente de uso externo para reumatismo, artritis, ciática, mialgia, esguinces, neuralgias y catarros. En exceso el aceite de *G. procumbens* es tóxico: provoca daños hepáticos y renales. No se administra a pacientes con hipersensibildad a los salicilatos (aspirina).
COMERCIALES El aceite era un importante aromatizador de bebidas de raíces y dentífricos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ácido en sombra parcial. Propagar por semillas sobre la superficie del suelo en otoño; por esquejes semimaduros en verano; por división en otoño.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen desde primavera ▸

hasta a principios de otoño y se secan par hacer infusiones o extractos líquidos. El aceite se extrae de hojas frescas para su uso en aceites de fricciones, inhalantes, cataplasmas y ungüentos.

GELIDIUM
(Rodopiáceas)

Este género se compone de unas 20 especies de algas marinas rojas, halladas sobre todo en aguas de Japón, España, Portugal, el oeste de Escocia e Irlanda, el norte, el sur y el oeste de África, Madagascar, California y Chile. Se recogen con rastrillos desde barcos y por buzos desde aguas profundas, y en la actualidad, los japoneses las cultivan sobre postes en aguas costeras. Los exámenes más primitivos de *G. amansii* (agar-agar) fueron hechos por un mesonero japonés, Minoya Tarozaemon, en 1660. Su uso como agar, un medio de cultivo para bacterias, fue desarrollado en la década de 1880 por Robert Koch, que descubrió los organismos que provocan la tuberculosis. En todo el mundo se utilizan unas 30 especies de algas, que pertenecen a unos 10 géneros diferentes, para la producción de agar; las principales son *G. amansii* (Japón), *G. cartilagineum* (EE. UU.), *Gracilaria verrucosa*, sin. *Gr. confervoides* (Australia) y *Pterocladia pinnata* (Nueva Zelanda). En el siglo XX, la demanda de *Gelidium* ha aumentado en muchas y diversas áreas, incluyendo la medicina, la ortodoncia, la ciencia forense y la industria de la alimentación. Los ingredientes de la planta no son tóxicos y no se absorben. Se prepara en forma de tiras de extracto mucilaginoso sólido, que coagula a 32 °C, se licua a 42 °C y se derrite a 85 °C. El elevado punto de derretimiento hace que el agar-agar sea útil en alimentos que, en otras circunstancias, podrían derretirse en temperaturas cálidas.

G. amansii (agar-agar)

Alga marítima perenne que forma matas, largo y extensión 10-30 cm, de frondes pinnados ramificados rígidos y cartilaginosos, divididos en segmentos filiformes. Halladas en las zonas de mareas y submareas que rodean China, Japón, Corea y las costas pacíficas de Rusia.

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba nutritiva gelatinosa casi insípida que actúa como laxante a granel.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento.
COMERCIALES Usado en alimentos para inválidos y como agente coagulante y estabilizante (E406) para carnes enlatadas, helados, salsas, postres y productos lácteos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. En aguas costeras poco profundas sobre postes. Se propaga por esporas que se extienden de manera natural.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen durante la estación de crecimiento y se secan al sol antes de ser convertidas en tiras de agar y polvo.

GELSEMIUM
(Loganiáceas)

Los usos de *G. sempervirens* fueron descubiertos por un granjero de Mississippi, que bebió una infusión hecha con las raíces de la planta, al confundirla con otra. Desarrolló síntomas severos de intoxicación, pero cuando se recuperó, descubrió que estaba curado de una fiebre biliosa que había estado padeciendo. A mediados del siglo XIX, *G. sempervirens* aparecía en la mayoría de las farmacopeas.

G. sempervirens (falso jazmín) p. 132

PARTES UTILIZADAS Raíces y rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, ligeramente aromática y sedante que reduce la fiebre, aumenta la sudoración, alivia dolores y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: neuralgias, migrañas, ciática, dolor de muelas, dolor intenso (en especial en enfermedades terminales o accidentes) y meningitis. Puede combinarse con *Lavandula angustifolia* (véase p. 301) o *Rosmarinus officinalis* (véase p. 343) y *Piscidia erythrina* para migrañas. En exceso provoca dificultad respiratoria, mareo, visión doble y muerte. No se administra a enfermos cardíacos, hipotensos o con miastenia grave. También usada en homeopatía para enfermedades febriles (incluyendo gripe y sarampión) y ansiedad aguda. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo rico bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano. Ralear tallos en primavera o después de la floración.
RECOLECCIÓN Las raíces y rizomas se recogen en otoño para hacer decocciones y tinturas.
ADVERTENCIA Tóxica al consumo. Alergénico cutáneo. El contacto puede provocar intoxicación sistémica.

GENISTA Retama
(Leguminosas/Papilionáceas)

Todas las partes de *G. tinctoria* contienen glicósidos, en especial los de luteolina, que producen un tinte amarillo utilizado desde la época romana para teñir tejidos. Otros ingredientes contienen alcaloides, algunos de ellos similares a los hallados en el estrechamente relacionado *Cytisus scoparius* (véase p. 271). *Genista* ha sido comparativamente poco investigada, pero hay que tratarla con precaución, dado que se sabe que los alcaloides que contiene afectan al corazón y la respiración. En el siglo XIV, tanto *G. tinctoria* como *Cytisus scoparius* servía para preparar *Unguentum geneste*, un ungüento para extremidades gotosas.

G. tinctoria (retama de los tintoreros) p. 132

PARTES UTILIZADAS Planta florida.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, diurética, purgante y emética que actúa como estimulante cardíaco ligero y vasoconstrictor.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Antaño usada internamente para la gota, reumatismo e hidropesía. Uso externo: para fracturas, ciática, abscesos y tumores.
COMERCIALES Usada para un teñido doméstico de tejidos naturales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero bien drenado soleado. Tolera suelos secos, pobres o arenosos. Propagar por semillas a cubierto en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano. Las plantas establecidas son difíciles de trasplantar. No requiere una poda regular, pero los vástagos pueden ralearse y/o eliminar sus extremos después de la floración para mejorar la forma.
RECOLECCIÓN Las ramas hojosas se cortan antes de que la planta produzca semillas y se secan para infusiones. La hierba seca no debe almacenarse durante más de un año.

GENTIANA Genciana
(Gentianáceas)

La genciana contiene algunos de los compuestos conocidos más amargos, y sirve para medir científicamente el amargor de otras sustancias. Las hierbas de sabor amargo son beneficiosas para el sistema digestivo: estimulan la secreción gástrica y protegen de la indigestión. *G. lutea* es el clásico digestivo amargo, hasta tal punto que el sabor puede ser detectado aun diluido en 1/12.000 partes. En diferentes partes del mundo se usan muchas especies diferentes de un modo similar; la selección depende sobre todo de la disponibilidad local. La explotación y recolección de las especies de *gentiana* pueden estar sujetas a control.

G. lutea (genciana amarilla) p. 132



PARTES UTILIZADAS Raíces y rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba intensamente amarga (aunque al principio parace dulce) y tónica, estimulante del hígado, la vesícula biliar y el sistema digestivo. Reduce inflamaciones y fiebres.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias hepáticas, indigestión, infecciones gástricas y anorexia. No se administra a pacientes con úlceras gástricas o duodenales.
COMERCIALES Empleada en tónicos patentados, aperitivos amargos y aguardiente de genciana.

G. macrophylla, sin. *G. burserii* var. *villarsi* p. 133

PARTES UTILIZADAS Raíces (*qin jiao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y sedante que tonifica el hígado, vesícula y estómago y aumenta el nivel de azúcar en sangre. Reduce fiebres, inflamaciones y alivia dolores.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: reumatismo, artritis, fiebre baja asociada a enfermedades crónicas, inflamación

alérgica, hepatitis, ictericia y estreñimiento relacionado con dolencias hepáticas.

G. scabra p. 133

PARTES UTILIZADAS Raíces (*long dan cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y antiinflamatoria, estimulante del apetito y la digestión, aumenta los niveles de azúcar en sangre y potencia las propiedades sedantes y analgésicas de otras hierbas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias hepáticas, problemas oculares relacionados con falta de equilibrio hepático (como la conjuntivitis), infección urinaria aguda, hipertensión con mareos o tinnitus y rabietas infantiles.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*G. lutea*). Cultivo (*G. macrophylla, G. scabra*). Resistente. Suelo rico en humus, neutro a ácido, bien drenado, soleado o en sombra parcial. *G. lutea* prefiere suelos alcalino. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de vástagos basales, por división o por acodos en primavera. En condiciones de humedad las plantas pueden sucumbir por podredumbre de la raíz.
RECOLECCIÓN Las raíces y los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones, tabletas y tinturas.

GERANIUM Geranio
(Geraniáceas)

Los geranios tienen un alto contenido de tanino y proporcionan remedios astringentes importantes en la medicina tradicional para un tratamiento de emergencia de diarreas o heridas. *G. maculatum* se ha usado tradicionalmente por los nativos de América del Norte, y *G. dissectum*, una especie europea, parece tener propiedades similares. El *G. wilfordii* chino se usa en dolores reumáticos e infecciones gastrointestinales con diarrea.

G. maculatum p. 133

PARTES UTILIZADAS Planta completa, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica muy astringente que es antiséptica, controla hemorragias y secreciones, y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea (en especial infantil y senil), disentería, cólera, gastroenteritis, colitis, úlcera péptica, hemorragias y menstruación excesiva. Uso externo: para hemorroides, heridas purulentas, aftas, secreción vaginal, e inflamaciones de la boca, encías y garganta. Combinada con *Bidens tripartita* (véase p. 249) para hemorragias del conducto digestivo; con *Trillium erectum* (véase p. 364) para duchas contra secreciones vaginales; con *Geum urbanum* (véase esta página), *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) y *Symphytum officinale* (véase p. 357) para úlceras pépticas; y con *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231), *Althaea officinalis* (véase p. 236), *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) o *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) para problemas digestivos.
VARIANTE
***G. m.* f. *albiflorum*,** p. 133.

G. robertianum p. 133

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y ligeramente diurética que controla hemorragias y secreciones mucosas, y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, infecciones gastrointestinales, úlcera péptica y hemorragias. Uso externo: erupciones cutáneas, heridas, encías y garganta inflamada, y herpes.
VARIANTE
***G. r.* 'Celtic White'**, p. 133.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial (*G. maculatum*); suelo bien drenado a seco soleado o sombreado (*G. robertianum*). Propagar por división durante el período inactivo (*G. maculatum*); por semillas a principios de otoño o en primavera. La roya puede atacar el follaje.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de la floración y las raíces (*G. maculatum*) se cosechan en otoño, ambas se secan para usar en decocciones, infusiones, extractos líquidos, polvos, tabletas y tinturas. *G. robertianum* suele usarse fresco.

GEUM Geum
(Rosáceas)

G. urbanum ha sido usado medicinalmente desde la época romana. La raíz contiene eugenol, como el hallado en *Syzygium aromaticum* (véase p. 358); *G. rivale* tiene propiedades similares pero más débiles.

G. urbanum (cariofilea) p. 134



PARTES UTILIZADAS Planta completa, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente antiséptica que reduce la inflamación, controla hemorragias y secreciones, reduce fiebres y tiene un efecto tónico sobre el sistema digestivo.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarreas, infecciones gastrointestinales, dolencias intestinales, hemorragia uterina y fiebre intermitente. Uso externo: hemorroides, secreción vaginal e inflamación de las encías, garganta y boca.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico húmedo sombreado. Propagar por semillas en otoño o primavera. Autogermina libremente.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para infusiones y extractos líquidos. Las raíces se recogen en primavera y se usan frescas o secas para decocciones y extractos líquidos.

GILLENIA
(Rosáceas)

Muchas tribus de América del Norte conocían *G. trifoliata* y fue adoptada por los colonos primitivos. Figuraba en la *U.S Pharmacopoeia* (1820-1882). En general, *G. trifoliata* y *G. stipulata* comparten los mismos nombres comunes.

G. trifoliata, sin. *Porteranthus trifoliatus* p. 134

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba emética, de efectos similares a *Cephaelis ipecacuanha* (véase p. 258). También tiene efectos purgantes y expectorantes. Es estimulante en pequeñas dosis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en pequeñas dosis para enfermedades febriles, diarrea crónica, estreñimiento y dolencias bronquiales y asmáticas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero, rico y húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen a principios de otoño y se arranca la corteza, que se seca para decocciones y polvos.

GINKGO Ginco
(Gincoáceas)

Se suele referirse al ginco como un fósil viviente, porque los árboles actuales son casi idénticos a aquellos registrados como fósiles, anteriores a la evolución de los mamíferos. Están clasificados en el mismo grupo que las coníferas y las cicas, pero es diferente de ambas. Se enviaron semillas desde China y Japón a Europa alrededor de 1727, y pronto los gincos fueron cultivados. También las semillas han sido utilizadas en la medicina china tradicional durante mucho tiempo, pero en años recientes, la investigación en Occidente se ha concentrado en las hojas. Uno de los ingredientes principales de la planta son los gincólidos, desconocidos en cualquier otra especie de plantas; éstos bloquean el factor activador de plaquetas (FAP), que inhiben las respuestas alérgicas. Parece que los flavonoides del ginco son eficaces para mejorar la circulación.

G. biloba (ginco) p. 134



PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas (*bai guo*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce astringente que dilata los bronquios y los vasos sanguíneos, controla respuestas alérgicas y estimula la circulación (hojas); tiene efectos antimicósicos y antibacterianos (semillas).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, respuestas alérgicas inflamatorias, insuficiencia cerebral senil, enfermedades circulatorias como la de Raynaud y varices, y latidos irregulares (hojas); también para asma, tos con flema espesa e incontinencia urinaria (semillas). Combinado con esps. de *Tilia* (véase p. 363) y *Vinva major* (véase p. 369) o *Crataegus laevigata* (véase p. 268) para problemas circulatorios, y con *Melilotus officinalis* (véase p. 310) para problemas venosos (hojas); con esps. de *Ephedra* (véase p. 278), *Tussilago farfara* (véase p. 365) y hojas de *Morus alba* (véase p. 313) para asma y tos

(semillas). En exceso puede provocar dermatitis, dolores de cabeza, diarrea y vómitos.
VARIANTE
G. b. **'Pendula'**, p. 134.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico bien drenado soleado. Propagar por semillas maduras en otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en primavera; por injertos de cuña lateral en invierno. Los gincos mueren por el extremo si se los poda.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen cuando cambian de color en otoño y se secan para extractos destilados, infusiones, polvos y tinturas. Los huesos de los frutos maduros se cocinan para usar en decocciones

GLECHOMA
(Labiadas/Lamiáceas)

G. hederacea fue importante en la industria cervecera hasta aproximadamente el siglo XIX; fue reemplazada por el lúpulo (*Humulus lupulus*, véase p. 294). También se utilizó para hacer un jarabe para la tos.

G. hederacea, sin. *Nepeta glechoma, N. hederacea* (hiedra terrestre) p. 134

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y astringente que tiene efectos tónicos en los sitemas bronquial, digestivo y urinario. Es diurética y expectorante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: catarros, sinusitis, infecciones del oído, bronquitis, cistitis y gastritis. Uso externo: inflamaciones bucales y de la garganta, y hemorroides.
VARIANTE
G. h. **'Variegata'**, p. 135.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*G. hederacea*). Ornamental (*G. hederacea* 'Variegata'). Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o sombreado. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por división en otoño o primavera. Invasiva entre plantas pequeñas.
RECOLECCIÓN Las plantas en flor se secan para infusiones y extractos líquidos.

GLORIOSA Gloriosa
(Liliáceas/Colquicáceas)

G. superba contiene alcaloides, incluidos la colchicina. En India se cultiva como fuente comercial de este compuesto, usado en medicina e ingeniería genética.

G. superba (gloriosa) p. 135

PARTES UTILIZADAS Tubérculos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga estimulante de efectos antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: el uso de tubérculos frescos



provoca abortos; ha sido utilizado para acelerar el parto, empapado en leche para reducir la toxicidad. Principalmente de uso externo para piojos, sarna y lepra. En exceso provoca entumecimiento, náuseas, espasmos e inconsciencia. Sólo para uso de facultativos.
COMERCIALES Usado en los países de origen para hacer veneno para flechas y envenenar sabandijas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo rico bien drenado soleado, mínimo 8-10 °C. Propagar por semillas en primavera a 21-24 °C; por acodos a principios de primavera; el desarrollo debe comenzar a 16-19 °C. El riego excesivo provoca un follaje descolorido y la caída prematura de las hojas.
RECOLECCIÓN Los tubérculos se recogen en otoño y se secan para usar en pastas y polvos.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial los tubérculos, son extremadamente tóxicas al consumo. La manipulación reiterada de los tubérculos provoca irritación cutánea.

GLYCYRRHIZA
(Leguminosas/Papilionáceas)

Hay diversas especies y variantes del regaliz utilizados medicinalmente; incluyen *G. glabra* var. *typica, G. g.* var *violacea* y *G. g.* var. *glandulifera.* El ingrediente principal de *G. glabra* es la glicirricina, una sustancia 50 veces más dulce que la sacarosa, con efectos similares a la cortisona. *G. lepidota* fue usada por los nativos de mérica del Norte y por los colonos primitivos para problemas relacionados con el parto y la menstruación. *G. uralensis* es una hierba clave en la medicina china tradicional; su uso está asociado a la longevidad.

G. glabra (regaliz) p. 135

PARTES UTILIZADAS Raíces, estolones.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy dulce, húmeda y calmante, antiinflamatoria y expectorante; controla la tos y tiene efectos hormonales. Desintoxica y protege el hígado.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedad de Addison, asma, bronquitis, tos, úlcera péptica, artritis, dolencias alérgicas y después de una terapia con esteroides. No se administra a embarazadas, hipertensos o pacientes con problemas renales, ni a los que toman una medicación basada en la digoxina. En exceso provoca retención de agua y presión sanguínea alta. Uso externo: eczemas, herpes y herpes zoster. Sólo para uso de facultativos.
COMERCIALES Las raíces se hierven para extraer la conocida sustancia negra usada en la confección del regaliz y se vende seco para consumir. Base de la mayoría de los laxantes patentados. El extracto aromatiza tabacos, cervezas, bebidas sin alcohol y productos farmacéuticos; se usa como agente espumante en cervezas y extintores.

G. uralensis, sin. *G. viscida* p. 135

PARTES UTILIZADAS Raíces (*gan cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y tónica que estimula las hormonas adrenocorticales, relaja espasmos, reduce dolores e inflamaciones, es expectorante y controla la tos. También neutraliza toxinas y nivela el azúcar en sangre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedad de Addison, asma, tos y úlcera péptica. Uso externo: acné (combinado con flores de *Lonicera japonica* (véase p. 306), forúnculos y garganta irritada. Se añade a casi todos los medicamentos para equilibrar y dirigir los efectos de los diversos ingredientes. Combinada con *Panax ginseng* (véase p. 321), como tónico energético. Precipita muchos compuestos, por ello es incompatible con *Daphne genkwa* (véase p. 272), *Euphorbia kansui* (véase p. 281), *E. pekinensis* y *Sargassum fusiforme* (véase p. 349); reduce la eficacia de *Coptis chinensis* (véase p. 266), *Corydalis solida* (véase p. 267) y *Tetradium ruticarpum* (véase p. 361); aumenta la toxicidad de salicilatos, adrenalina, efedrina, hipoglucémicos orales y cortisona. Contraindicado para la hipertensión, embarazo, enfermedad renal y para pacientes que toman una medicación basada en la digoxina. En exceso provoca aumento de la presión sanguínea y retención de agua. Los efectos hormonales pueden provocar impotencia. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo profundo, rico y arenoso soleado. Los mejores resultados se obtienen en condiciones ligeramente alcalinas y conservadoras de la humedad. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera; por esquejes de estolones en otoño o primavera. De desarrollo lento a partir de semillas. Eliminar cabezuelas para estimular la producción de raíces y estolones más fuertes, salvo que las semillas sean necesarias. Difícil de erradicar una vez bien establecida.
RECOLECCIÓN Las raíces y estolones se recogen a principios de otoño, 3-4 años después de plantar y se secan para decocciones, extractos líquidos, pastillas y polvos.

GNAPHALIUM
(Compuestas/Asteráceas)

La *G. obtusifolium* americana también fue empleada por el pueblo creek, que hervía las hojas en agua, añadía tocino y envolvía los cuellos hinchados con tela embebida en este líquido. Otras incluyen *G. polycephalum*, un remedio indígena para úlceras bucales, y *G. multiceps*, un remedio chino para la tos.

G. uliginosum, sin. *Filaginella uliginosa* p. 135

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, un poco aromática, diurética, antiinflamatoria y que aumenta la sudoración.

Puede tener efectos antidepresivos y afrodisíacos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno y externo: laringitis, catarro de las vías respiratorias superiores y amigdalitis. Combinada con *Sambucus nigra* (véase p. 347), *Xanthium strumarium* (véase p. 372) o *Solidago virgaurea* (véase p. 354) para catarro y con *Echinacea purpurea* (véase p. 276) o *Galium aparine* (véase p. 285) para infecciones de la garganta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo ácido húmedo a mojado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas.

GOSSYPIUM
(Malváceas)

G. herbaceum fue introducida en Egipto y China desde India en c.500 a.C., y en EE. UU. en 1774. El algodón también se produce a partir de *G. arboreum*, una especie hallada en Asia y África, y de *G. barbadensis* y *G.hirsutum*, ambas americanas. Diversas partes de la planta de algodón se emplean en la medicina tradicional de los países productores. En los años setenta comenzó la investigación científica del algodón como anticonceptivo masculino, después del uso en China del aceite de semillas de algodón como aceite comestible, que provocó esterilidad en los hombres. El ingrediente activo parece ser el gosipol, una fracción del aceite que también estimula el útero.

G. herbaceum (algodonero) p. 136

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza de las raíces, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente astringente, ácida y aromática que provoca la contracción del útero, inhibe la formación de esperma, reduce fiebres e inflamaciones y calma tejidos irritados. También tiene efectos antibacterianos y antivíricos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruación dolorosa (corteza de raíces); disentería, fiebre intermitente y fibroides (semillas); gastroenteritis (hojas). Uso externo: aftas, quemaduras, contusiones y llagas (hojas); herpes, sarna, heridas y orquitis (semillas). Sólo para uso de facultativos.
COMERCIALES El aceite de las semillas se usa en cocina (eliminando el gosipol) y en la fabricación de margarina, jabones y forraje. Las fibras de las semillas dan cuenta del 56 % de todas las fibras naturales utilizadas en tejidos, cuerdas, algodón, papel y rayón. Otros usos industriales comprenden películas de rayos X y fotográficas, y explosivos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico bien drenado soleado, mínimo 13-18 °C. Propagar por semillas en primavera a 24-30 °C. Eliminar puntas en primavera para estimular un hábito arbustivo. Los cultivos comerciales son propensos a plagas y enfermedades.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante el desarrollo para usar en cataplasmas o lociones. ► Las raíces se recogen en otoño y se pelan y secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas. Las semillas se separan de las fibras en otoño para la extracción de aceite y decocciones.

GRATIOLA
(Escrofuláceas)

G. officinalis solía ser una planta «officinal» conocida. Actualmente es obsoleta como hierba a causa de su toxicidad; contiene cucurbitacinas, venenosas para las células vivas, y glicósidos de efectos similares a los de las esps. de *Digitalis* (véase p. 273). Sin embargo, estas plantas se cultivan extensamente en jardines de hierbas y se venden como hierbas medicinales en viveros especializados. *G. officinalis* tiene efectos bastante diferentes del hisopo (*Hyssopus officinalis*) y no se puede usar como sustituto de éste.

G. officinalis p. 136

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, amarga y diurética que estimula el corazón y el útero y tiene efectos eméticos y purgantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: antaño usada para dolencias hepáticas, ictericia, hidropesía, bazo inflamado y lombrices intestinales. En exceso provoca aborto, daños renales y hemorragia intestinal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, alcalino y soleado. Propagar por semillas a cubierto en primavera; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones.
ADVERTENCIA Tóxico al consumo.

GRINDELIA
(Compuestas/Asteráceas)

Este género está compuesto por unas 60 especies de anuales, bienales, perennes siempreverdes y subarbustos, distribuidas a través del oeste de América del Norte y del Sur. Algunas se cultivan por sus flores amarillas, parecidas a las margaritas. Varias especies, que incluyen *G. squarrosa* y *G. lanceolata*, fueron usadas por los nativos de América del Norte para dolencias bronquiales y erupción provocada por zumaque venenoso. Ésta última es poco común entre las perennes, ya que contiene hasta un 21 % de resina.

G. camporum, sin. *G. robusta* var. *rigida*

Anual o perenne de vida corta, resistente hasta –5 °C, altura 50 cm-1,2 m, extensión 75 cm, de hojas estrechas, dentadas oblongas y resinosas de hasta 8 cm de largo. A finales de verano aparecen unas flores amarillas resinosas, parecidas a las margaritas, de unos 5 cm de diámetro. Todas las partes tienen un aroma balsámico. Crece en lugares secos de California.

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y aromática que es antiinflamatoria y expectorante, relaja espasmos y tiene efectos sedantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tos convulsa, asma y cistitis. Uso externo: erupción por zumaque venenoso, dermatitis, eczema y erupciones cutáneas. Combinada con *Lobelia inflata* (véase p. 305), *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289), *Euphorbia hirta* (véase p. 281), *Inula helenium* (véase p. 296) o *Primula veris* (véase p. 334) para dolencias bronquiales. En exceso puede irritar los riñones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas a principios de primavera a 16-19 °C; por esquejes semimaduros a finales de verano.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas, o se usan frescas en cataplasmas.

GUAIACUM
(Zigofiláceas)

Los españoles comenzaron a exportar *G. officinale* a Europa en 1503, monopolizando el comercio de su excelente madera bicolor y sus subproductos medicinales. Los pueblos nativos del sudeste de América del Sur lo usaban para tratar la sífilis, introducida por los colonizadores; durante los siguientes 200 años, también los europeos adoptaron este uso. Las propiedades medicinales de *G. officinale* fueron descritas por sir Hans Sloane (1660-1753), que practicaba la medicina en Jamaica. La madera contiene alrededor de un 20 % de resina, que se puede utilizar como reactivo químico para detectar manchas de sangre. *G. sanctum* también se explota como fuente de palo santo, al igual que las relacionadas *Bulnesia sarmienti* (palo santo del Paraguay) y *B. arborea* (palo santo de Maracaibo). También se extrae aceite esencial de *B. sarmienti* y *B. arborea* como fijador y aromatizador para jabones, cosméticos y perfumes. Otra especie de esta familia es *Larrea divaricata*, oriunda del sudoeste de América, que contiene ácido nordihidroguaiarético (NDGA), un antioxidante y alterante potente.

G. officinale (guayaco, palo santo) p. 136

PARTES UTILIZADAS Madera, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que estimula la circulación periférica, aumenta el grado de sudoración y es diurética, antiinflamatoria y expectorante, y purifica los tejidos de toxinas. Laxante suave.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones de las vías respiratorias superiores. Uso interno y externo para molestias artríticas y reumáticas, y gota. Antaño usada para tratar la sífilis.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES La madera es más pesada que el agua y se usa en los ejes de las hélices de barcos; también para bolos de *bowling* y tallas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico, arenoso y fibroso, mínimo 15 °C. Propagar por semillas sembradas con el pericarpio amarillo anaranjado intacto, en primavera o verano a 26 °C; por esquejes de leña blanda en primavera. Los plantones y árboles pequeños son difíciles de trasplantar desde tiestos pequeños y se deben alojar en unos más grandes en cada etapa.
RECOLECCIÓN La madera (es preferible el meollo) se tala según necesidad y se convierte en astillas y virutas, que se calientan para extraer resina para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

GYNOSTEMMA
(Cucurbitáceas)

Este género crece en el sur y el este de Asia y comprende dos trepadoras que se fijan por medio de zarcillos. *G. pentaphyllum* se describió por primera vez en la medicina tradicional china durante la dinastía Ming (1368-1644) como remedio casero para hepatitis, bronquitis y úlceras pépticas. En los años ochenta se avanzó en el conocimiento de sus propiedades como parte de un programa de investigación japonés con respecto a hierbas con posibles efectos anticancerígenos. En la Conferencia sobre Medicina Tradicional celebrada en 1991 en Pekín, fue considerada una de las diez hierbas tónicas más importantes.

G. pentaphyllum

Anual japonesa o trepadora perenne de vida corta, que alcanza los 8 m de altura, resistente hasta –5 °C. Las hojas son palmeadas, con 3-7 folíolos dentados, el terminal mide hasta 8 cm de largo. En verano aparecen panículas de hasta 15 cm de largo de pequeñas flores amarillo verdosas en forma de estrella, seguidas de frutos lisos verdes muy oscuros de hasta 8 cm de ancho, marcados por líneas blancas.

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica que mejora la circulación, estimula la función hepática, refuerza los sitemas inmunológico y nervioso y reduce los niveles de azúcar y colesterol. También tiene efectos sedantes, relaja espasmos y reduce la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tensión nerviosa y agotamiento, úlceras pépticas, asma, bronquitis, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.
COMERCIALES Usado en tónicos y cosméticos antienvejecimiento.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente a las heladas. Suelo húmedo bien drenado en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera, remojadas durante 24 horas antes de sembrar.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en verano y se secan para usar en cápsulas, decocciones, extractos y saquitos de té.

H

HAMAMELIS
(Hamameliáceas)

Diversas tribus nativas de América del Norte conocían las propiedades medicinales de *H. virginiana*, incluyendo los mohawk, que preparaban un colirio para ojos contusionados empapando la corteza en agua. Fue adopatada por los colonos. Se puede comprar agua destilada de *Hamamelis* en cualquier farmacia para primeros auxilios o para fabricar cosméticos, pero es menos eficaz que la tintura para tratar condiciones severas.

H. virginiana p. 136

PARTES UTILIZADAS Hojas, ramas, corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente un poco aromática que controla hemorragias y secreciones mucosas, y reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, colitis, disentería, hemorroides, secreción vaginal, menstruación excesiva, hemorragias pulmonares o estomacales y organos prolapsados. Uso externo: varices, esguinces, contusiones, quemaduras, hemorroides, pezones doloridos, dolores musculares, inflamación ocular o cutánea y garganta irritada. Combinada con *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) y *Quercus robur* (véase p. 338) para diarreas; *Ranunculus ficaria* (véase p. 339) o *Plantago major* (véase p. 331) para hemorroides y con *Aesculus hippocastanum* (véase p. 230) y *Calendula officinalis* (véase p. 252) para varices.
COMERCIALES Ingrediente importante de colirios patentados, cremas y tónicos para la piel y ungüentos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo neutro a ácido soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por acodos a principios de otoño; por esquejes de leña blanda en verano. La germinación es lenta e irregular.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano para extractos secos y líquidos, y ungüentos. Las ramas se cortan en primavera y se desprenden de la corteza para usar en tinturas. Las ramitas se cortan en primavera para usar en extractos destilados.

HARPAGOPHYTUM
(Pedaliáceas)

Este género está compuesto por nueve especies de perennes, que crecen en el sur de áfrica. *H. procumbens* es una planta silvestre común del Transvaal, peligrosa para los animales, a cuya piel se enganchan los frutos espinosos. Tiene flores grandes y vistosas, pero su cultivo es escaso; parece que los frutos sirven como ratoneras en Madagascar. Fue introducido en la medicina occidental por G. H. Mehnert, un granjero surafricano que observó que los nativos usaban decocciones de los tubérculos secos para tratar diversas dolencias, en especial las reumáticas y digestivas. Contiene compuestos amargos, equivalentes a los de *Gentiana lutea* (véase p. 287) y harpagida, un glicósido iridoide, al igual que el contenido en la remotamente relacionada *Scrophularia nodosa* (véase p. 350).

H. procumbens

Perenne rastrera que alcanza 1-1,5 m, con tubérculos de hasta 20 cm de largo y 6 cm de grosor, y muchos tallos con hojas lobuladas redondas a ovadas, dentadas a pinnadas de unos 7 cm de largo, con caras inferiores blancas y velludas. En primavera aparecen flores rojas a púrpura solitarias en forma de trompeta, de hasta 6 cm de largo, seguidas de cápsulas dehiscentes de hasta 7 cm de largo, armadas de espinas ganchudas de 2,5 cm de largo.

PARTES UTILIZADAS Tubérculos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente, sedante y calmante, que reduce inflamaciones y estimula los sistemas digestivo y linfático.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: artritis, artritis reumatoide, espondilosis, neuralgias y problemas digestivos que involucran la vesícula y el páncreas. Uso externo: articulaciones artríticas y reumáticas. No se administra a pacientes con úlceras gástricas o duodenales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo arenoso soleado, mínimo 5-10 °C. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Los tubérculos se recogen durante la fase inactiva y se secan para usar en decocciones, polvos, ungüentos y tinturas.

HEDEOMA
(Labiadas/Lamiáceas)

Antes de convertirse en un remedio casero entre los colonos y un té de hierbas digestivo popular, *H. pulegioides* tenía una larga historia de uso entre los nativos de América del Norte para dolores de cabeza, resfriados febriles, calambres menstruales y abortos; su historia es similar a la de *Mentha pulegium* (véase p. 311). *H. floribunda* se usa como condimento, y en el norte de México, como té para indigestiones. La estrechamente relacionada *Poliomintha longiflora* también se usa como condimento.

H. pulegioides p. 136

PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática picante, que estimula el útero y la sudoración, mejora la digestión y es expectorante.

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: resfriados, tos convulsa, indigestión, gases, náuseas, menstruación dolorosa y partos (planta). El aceite esencial es muy tóxico y puede provocar la muerte si se ingiere. Sólo para uso de facultativos.
COMERCIALES El aceite se usa en repelentes de insectos y productos de limpieza.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico y arenoso soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones y extractos líquidos, o se destilan para extraer aceite.

HEDERA Hiedra
(Araliáceas)

La hiedra contiene emetina, un alcaloide amebicida también hallado en *Cephaelis ipecacuanha* (véase p. 258) y saponinas de triterpeno, eficaces contra trematodos del hígado, moluscos, parásitos intestinales e infecciones micósicas. Existen más de 300 cultivares de *H. helix*.

H. helix (hiedra) p. 136

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática antibacteriana, de sabor nauseabundo. Reduce fiebres, relaja espasmos, es expectorante y estrecha venas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: gota, dolores reumáticos, tos convulsa y bronquitis. En exceso destruye células sanguíneas y provoca irritabilidad, diarrea y vómitos. Uso externo: erupciones cutáneas, tejidos hinchados, dolores articulares, neuralgia, dolor de muelas, quemaduras, verrugas, impétigo, sarna y celulitis. Sólo para uso de facultativos.
VARIANTES
***H. h.* 'Erecta'**, p. 137.
***H. h.* 'Glacier'**, p. 137.
***H. h.* 'Goldheart'**, sin. *H. h.* 'Oro de Bogliasco', p. 137.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*H. helix*). Ornamental (*H. h.* 'Erecta', *H. h.* 'Glacier', *H. h.* 'Goldheart'). Resistente (*H. h.* 'Glacier': resistente a heladas). Cualquier suelo o situación, salvo las pantanosas. Tolera sombra pronunciada. Los cultivares estriados son menos resistentes y requieren más luz. Propagar por acodos arraigados; por esquejes de madera blanda a finales de verano. Recortar en primavera y verano para controlar desarrollos nuevos. Las hojas pueden verse atacadas por insectos de escama, arañas rojas y moho de hojas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas en decocciones, extractos líquidos, ungüentos, cataplasmas y tinturas, o se maceran en vinagre.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las hojas y bayas jóvenes, son dañinas para el consumo. Irritante y alergénico cutáneo severo.

HELIANTHUS Girasol
(Compuestas/Asteráceas)

H. annus es una planta a mitad de camino entre un alimento y una hierba. Sin embargo, su uso con fines medicinales estuvo muy extendido en Rusia después del comienzo de su cultivo en el siglo XVIII. Una curandera de Siberia lo empleó con éxito en un tratamiento para la malaria, que involucraba la maceración de las cabezuelas y los tallos del girasol en vodka para estimular la sudoración; luego pasó al repertorio de los remedios tradicionales.

H. annuus (girasol) p. 137



PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba nutriente que reduce el nivel de colesterol en sangre y alivia tejidos irritados.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas se consumen frescas o tostadas, se añaden al pan o se convierten en harina para productos de panadería. El aceite se usa en cocina y ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: infecciones bronquiales (semillas), tuberculosis y malaria (planta completa). Uso externo: como base para aceites de masajes y linimentos usados para dolencias reumáticas y dolores musculares.
COMERCIALES El aceite se utiliza en la fabricación de margarina. El residuo es importante en alimentos animales.
VARIANTES
***H. a.* 'Italian White'**, p. 137.
***H. a.* 'Teddy Bear'**, p. 137.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. Las cabezuelas pueden verse afectadas por *Botrytis* en condiciones frescas y húmedas. Los tallos pueden desmoronarse por la enfermedad *Sclerotinia*. Las flores atraen insectos benéficos: crisopas y avispas parasitarias, predadoras de las plagas del jardín, como los áfidos.
RECOLECCIÓN Al principio de la floración se cortan plantas enteras y se usan frescas en extractos líquidos y tinturas. Las semillas se recogen en otoño y se usan frescas, se trituran para extraer aceite o se tuestan.

HELICHRYSUM Siempreviva
(Compuestas/Asteráceas)

Varias especies tienen usos menores: *H. stoechas* es una hierba medicinal obsoleta, antaño usada como expectorante; *H. orientale* produce aceite escencial usado en mezclas de perfumes, y *H. serpyfolium* era un té popular en África del Sur hasta que se cuestionó su seguridad. Muchas siemprevivas se secan bien para popurrís y arreglos florales.

H. italicum, sin. *H. angustifolium* (siempreviva) p. 137



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se añaden ramitas a arroces, verduras y platos picantes para dar un ligero sabor a curry.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a las heladas. Suelo ligero bien drenado soleado. Propagar por púas o esquejes semimaduros en verano. Podar hasta la leña vieja en primavera.
RECOLECCIÓN Se recogen ramitas según necesidad y se usan frescas.

HELONIAS
H. dioica. Véase *Chamaelirium luteum*.

HEPATICA
(Ranunculáceas)

El uso de *H. nobilis* tiene un largo historial en la medicina europea tradicional. Los colonos primitivos de América del Norte la valoraban para curar la hepatitis y descubrieron que las tribus nativas usaban la estrechamente relacionada *H. acutiloba* de un modo similar.

H. nobilis, sin. *H. triloba, Anemone hepatica* (hepática) p. 138

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética y antibiótica que actúa como tónico suave para los sistemas hepático, digestivo y bronquial.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias bronquiales y digestivas, y problemas hepáticos y vesiculares. Uso externo: heridas menores y tiña. Hoy es de uso infrecuente.
VARIANTE
***H. n.* 'Rubra Plena'**, p. 138.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, rico en humus, alcalino sombreado. Propagar por semillas maduras (sólo especies); por división a finales de verano. Adversa al movimiento.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan desde finales de primavera hasta mediados de verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas.

HERACLEUM
(Umbelíferas/Apiáceas)

El herbario de Gerard (1597) recomendaba *H. sphondylium* para dolores de cabeza, falta de memoria, melancolía y agitación. Contiene volátil y bergapteno, una furanocumarina que puede provocar fotosensibilidad. Los frutos de *H. lanatum*, oriunda de América del Norte, tenían un uso similar para dolores reumáticos y palpitaciones; de uso interno para indigestión y asma. La dificultad para identificar umbelíferas de flores blancas, muchas de las cuales con venenosas, hace que el uso de estas plantas como alimento o medicina resulte potencialmente peligroso.

H. sphondylium (branca ursina falsa) p. 138

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, pedúnculos, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, sedante y ligeramente expectorante, que tiene efectos tónicos en la digestión, reduce la presión sanguínea y es supuestamente afrodisíaca.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se hacen manojos atados con los pedúnculos y se secan hasta volverse amarillos; exudan una sustancia azucarada consumida como exquisitez en Rusia y Siberia. Los retoños se consumen crudos o se cocinan al igual que los espárragos.
MEDICINALES Uso interno: laringitis, bronquitis y debilidad, aunque ahora su uso es escaso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Cualquier suelo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera. No se debe confundir *H. sphondylium* con *H. mantegazzianum*.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan frescas junto antes de florecer y se usan secas o frescas en infusiones. Las hojas y los frutos (cuando están maduros) se cortan antes de la floración para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.
ADVERTENCIA Al sol es un irritante cutáneo.

HEUCHERA
(Saxifragáceas)

Entre los nativos de América del Norte, *Heuchera* era una hierba curativa importante. Fue adoptada por los colonos.

H. americana p. 138

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente que controla hemorragias y secreciones, y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería y úlceras gástricas. En exceso irrita el estómago y provoca ataques hepáticos y renales. Uso externo: llagas, heridas, garganta irritada y secreción vaginal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera. La agallas pueden deformar los vástagos.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones y polvos.

HIBISCUS Hibisco
(Malváceas)

H. sabdariffa fue introducido en Jamaica en el siglo XVIII y actualmente se cultiva en muchas partes de Asia, África, América Central, California y Florida. Llegó a Europa a finales del siglo XIX como «té sudanés», pero al principio fue impopular a causa de su color rojo sangre. Hoy sirve para dar color y sabor a la mayoría de los tés de hierbas frutales. Existe un extenso cultivo de *H. sabdariffa* por sus fibras; su hábito es más alto y delgado. El relacionado *Malvaviscus arboreus* (tulipán de monte) se usa en el Caribe central para estimular el crecimiento del cabello e inducir la sudoración.

H. abelmoschus. Véase *Abelmoschus moschatus*.

H. rosa-sinensis (rosa de China) p. 138

PARTES UTILIZADAS Flores, zumo de los pétalos.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, astringente y refrescante que controla hemorragias, seda tejidos irritados y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruación excesiva y dolorosa, cistitis, enfermedades venéreas y febriles, tos y como crecepelo.
COMERCIALES En China el zumo de los pétalos sirve para ennegrecer zapatos y rímel.
VARIANTE
***H. r.-s.* 'Cooperi'**, p. 138.

H. sabdariffa p. 139

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, cálices florales, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y refrescante de efectos diuréticos; reduce fiebres y proporciona vitamina C.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas, consumidas crudas o cocidas, tienen sabor a ruibarbo. Los cálices se añaden a mermeladas, currys y se convierten en una salsa tipo arándano. Las semillas se consumen tostadas o convertidas en una salsa aceitosa.
MEDICINALES Uso interno: como té tónico para las funciones digestivas y renales.
COMERCIALES Los tallos son una fuente de fibras. Los cálices sirven para colorear y aromatizar tés de hierbas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*H. rosa-sinensis, H. r.-s.* 'Cooperi'). Cultivo (*H. sabdariffa*). No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 7-10 °C. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes de leña verde a finales de primavera o semimaduros en verano. Podar bien en primavera. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques por moscas blancas, áfidos y arañas rojas.
RECOLECCIÓN Los tallos se cortan por sus fibras. Las hojas se recogen jóvenes y se usan frescas; las flores se cortan y secan para infusiones y polvos. Los cálices se recogen maduros y se usan frescos o secos. Las semillas para tostar se recogen maduras.

HIERACIUM
(Compuestas/Asteráceas)

Se solía recomendar *H. pilosella* como hierba refrescante, un tanto secante y antidiarreica, para una amplia gama de dolencias.

H. pilosella (velosilla) p. 139

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, antibiótica, diurética y expectorante; estimula la curación, relaja espasmos, reduce inflamaciones y aumenta la salivación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, catarro, tos convulsa, infecciones bronquiales hemorrágicas, gripe, cistitis, inflamación renal, cálculos renales, diarreas y brucelosis. Uso externo: heridas, fracturas, hernias y hemorragia nasal. Combinada con *Marrubium vulgare* (véase p. 308), *Verbascum thapsus* (véase p. 368) y *Tussilago farfara* (véase p. 365) para tos convulsa; con *Drosera rotundifolia* (véase p. 275), *Grindelia camporum* (véase p. 290), *Euphorbia hirta* (véase p. 281) o *Polygala senega* (véase p. 332) para asma.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo pobre, bien drenado a seco, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en verano y se usan frescas o secas en infusiones, extractos líquidos, jarabes o tinturas. Los preparados se hacen frescos cada año.

HIEROCHLOE
(Gramíneas/Poáceas)

H. odorata contiene glicósidos que, una vez secos, producen cumarina: un compuesto cristalino de aroma dulce importante en perfumería. En 1868 se solía sintetizar a partir de breas, pero la demanda de las que provienen de fuentes naturales continúa. Se conocen más de 100 cumarinas diferentes.

H. odorata, sin. *H. borealis* p. 139

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con un fuerte olor a vainilla que actúa como excitante en perfumes y como fijador para otras aromas.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite esencial se usa en perfumería.
COMERCIALES Las hojas se añaden al vodka como aromatizador. También sirven para hacer cestas trenzadas. El aceite aromatiza dulces, bebidas sin alcohol y tabacos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Suelo bien drenado a seco, soleado. Se reproduce por división de rizomas en primavera y verano.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan en verano, se secan y se almacenan o destilan para aceite.

HORDEUM Cebada
(Gramináceas/Poáceas)

La cebada se domesticó en Oriente Próximo hace aprox. 10.000 años. Se hallaron granos en restos egipcios y en los lagos suizos (c. 2000 a.C.). Hay muchas plantas cultivadas que pertenecen a los dos tipos principales (ambos incluidos en *H. vulgare*): cebada de

dos hileras (*H. distichum*) y cebada de seis hileras (*H. polystichum*). La primera mención de la cebada como hierba medicinal aparece en los papiros Ebers (c. 1550 a.C.), en recetas para laxantes, expulsión de parásitos intestinales y cataplasmas para quemaduras y fracturas. La primera mención de la cebada en la medicina china tradicional es del siglo XVI. Se usaban semillas tanto de cebada sin corteza como de la germinada. La cebada contiene poco gluten y no es apta para el pan fermentado o para la repostería.

H. vulgare (cebada) p. 139

PARTES UTILIZADAS Semillas (*mai ya*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce calorífera que seda tejidos irritados, estimula el apetito, mejora la digestión y suprime la lactación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La cebada sin corteza se cocina en sopas y guisos, también en infusiones con naranja y limón.
MEDICINALES Uso interno: indigestión infantil o después de consumir cereales y para infección de *Candida albicans*. También para lactación excesiva, hepatitis, hinchazón abdominal (semillas germinadas); tos, digestión débil (extracto de malta); falta de apetito y digestión convaleciente (agua de cebada). No se administra a madres que amamantan.
COMERCIALES Las semillas se germinan y se secan en hornos para producir mosto de cerveza, destilar whisky y hacer extractos de malta.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera.
COSECHA Las semillas se recogen en otoño y se descortezan o germinan para hacer extracto de malta.

HOUTTUYNIA
(Saururáceas)

H. cordata tiene dos quimiotipos diferentes: el japonés con aroma a naranja y el chino, cuyo aroma se parece al de las hojas de cilantro.

H. cordata (*doku-dami, giáp cá*) p. 139

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas (*yu xing cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante refrescante que es aromática y diurética, reduce fiebres, toxinas e hinchazones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se usan en la cocina vietnamita para aderezar guisos de pescado y huevos de pato hervidos; en algunas partes de China se consumen crudas.
MEDICINALES Uso interno: en la medicina tradicional china para infecciones de las vías respiratorias superiores e inflamación del conducto urinario. Uso externo: picaduras de serpiente y problemas cutáneos.
VARIANTES
***H. c.* 'Chameleon'**, p. 139.
***H. c.* 'Flore Pleno'**, p. 139.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo a mojado o agua poco profunda en sombra parcial. Propagar por división en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN En la estación de desarrollo se cortan plantas enteras y se usan frescas en decocciones.

HUMULUS Lúpulo
(Canabáceas)

Diversas tribus de América del Norte utilizaban el lúpulo como remedio para el insomnio y los dolores; en el siglo XVII ya estaba bien establecido en la medicina europea.

H. lupulus (lúpulo) p. 140

PARTES UTILIZADAS Hojas, vástagos, flores femeninas (lúpulo, estróbilos), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, tónica, diurética y aromática, que alivia dolores y relaja espamos. Es un sedante potente y tiene efectos hormonales y antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los retoños se consumen crudos o se cuecen como los espárragos.
AROMÁTICOS El lúpulo seco sirve para hacer almohadas.
MEDICINALES Uso interno: insomnio, tensión nerviosa, ansiedad, irritabilidad, molestias intestinales nerviosas (incluido síndrome irritable intestinal), priapismo y eyaculación precoz. Uso externo: infección cutánea, eczema, herpes y úlceras en las piernas. Combinado con *Valeriana officinalis* (véase p. 367) como sedante, y con *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) o *Mentha* x *piperita* (véase p. 311) para problemas digestivos nerviosos. No se administra a pacientes con historial depresivo.
COMERCIALES El lúpulo es el principal aromatizante de las cervezas. Los aceites destilados y extractos también aromatizan alimentos y bebidas sin alcohol.
VARIANTE
***H. l.* 'Aureus'**, p. 140.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*H. lupulus*). Ornamental (*H. l.* 'Aureus'). Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por esquejes de puntas de plantas femeninas en primavera. Eliminar desarrollos de la estación anterior durante la inactividad. Ralear vástagos nuevos según necesidad.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen en otoño y se usan frescas o se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas, y la destilación de aceite. Los retoños se cortan en primavera para un uso culinario.
ADVERTENCIA Irritante y alergénico cutáneo.

HYDNOCARPUS
(Flacurtiáceas)

La primera mención de *H. kurzii* (chalmogra) aparece en la literatura médica china en 1347 como *da fengzi* y se extendió universalmente como tratamiento para enfermedades cutáneas severas, en especial la lepra. El aceite tiene una química única: contiene ácidos desconocidos en otros aceites.

H. kurzii, sin. *Taraktogenos kurzii* p. 140

PARTES UTILIZADAS Semillas (*da feng zi*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre sedante y de aroma desagradable que reduce fiebres y expulsa lombrices intestinales. Es un antibiótico y alterante potente. En exceso es un depresivo cardiovascular.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: lepra, sarna, eczema, soriasis, escrófula, tiña y lombrices intestinales. Puede provocar vómitos, mareos y dificultades respiratorias. Uso externo: como cataplasma para enfermedades cutáneas; combinado con aceite de nogal y grasa de cerdo para tiña; con calomel y aceite de sésamo para la lepra y con azufre y alcanfor para la sarna. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico, húmedo, bien drenado en humedad moderada, mínimo 12-14 °C. Propagar por semillas maduras a 18-21 °C; por injerto a finales de primavera o a principios de verano.
RECOLECCIÓN Las semillas se separan de las bayas cuando están maduras y se usan enteras en decocciones, en polvo para píldoras y pastas o trituradas para aceite. El aceite se administra como emulsión o en inyecciones.

HYDRANGEA Hortensia
(Hidrangeáceas)

H. arborescens es un antiguo remedio de América del Norte para cálculos urinarios; fue adopatado por los colonos y más adelante se estableció como parte de la medicina herbal. *H. a.* subesp. *radiata* tiene hojas cuyas caras inferiores son blancas y a veces se cultiva por el efecto de su follaje. Sus cultivares tienen cabezuelas que se encuentran entre las más grandes de la especie: casi todas sus flores son estériles.

H. arborescens p. 140

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y picante que es antiséptica y diurética, alivia tejidos irritados y reduce la formación de cálculos urinarios.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y urinarios, cistitis, uretritis, prostatitis, artritis reumatoide, gota y edema. Es eficaz con *Aphanes arvensis* (véase p. 239), *Eupatorium purpureum* (véase p. 281) y *Arctostaphylos uva-ursi* (véase p. 241). En exceso puede provocar mareos y congestión bronquial.
VARIANTE
***H. a.* 'Annabelle'**, p. 140.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*H. arborescens*). Ornamental (*H. arborescens* 'Annabelle'). Resistente. Suelo húmedo, rico en humus, bien drenado, soleado o en sombra parcial; evitar sol mañanero en regiones frías. Propagar por esquejes de leña blanda en verano. Podar los vástagos floridos del año anterior a principios de primavera. Eliminar cabezuelas muertas.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas.

HYDRASTIS
(Ranunculáceas)

Los nativos de América del Norte usaban *H. canadensis* con fines diversos. Los

cherokees machacaban las raíces con grasa de oso, como ungüento repelente contra insectos y en decocciones para tratar llagas oculares y problemas digestivos. Se convirtió en un remedio popular entre los colonos. *H. canadensis* contiene alcaloides de isoquinolina, incluyendo berberina (como la hallada en *Berberis vulgaris,* véase p. 248), lo que sugiere que los agracejos también son eficaces en el tratamiento de dolencias para las que se emplea *Hydrastis.* Después de siglos de explotación, las existencias silvestres han disminuido severamente y los rizomas se han encarecido mucho.

H. canadensis p. 141

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, fétida y alterante que controla hemorragias, reduce inflamaciones, estimula el flujo biliar y las contracciones uterinas y actúa como laxante suave. También mejora la digestión, es anticongestivo y eficaz contra infecciones bacterianas y amébicas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos, úlceras pépticas, catarro, sinusitis, menstruación excesiva y dolorosa, hemorragia posparto y enfermedad pelviana inflamatoria. No se administra a embarazadas o hipertensos. Destruye organismos intestinales benéficos además de los patógenos, de modo que sólo se receta para períodos limitados (máximo tres meses). Uso externo: inflamación del oído, eczema, conjuntivitis, infección vaginal y dolencias de las encías. Combinada con *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) y *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) para problemas digestivos; con *Trillium erectum* (véase p. 364) para hemorragia uterina; con *Hamamelis virginiana* (véase p. 291) y *Euphrasia officinalis* (véase p. 281) para infecciones oculares.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico, húmedo, bien drenado smbreado, pH 6-7. Propagar por semillas en otoño; por división durante la inactividad. La germinación de las semillas es lenta.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño, después de que se marchite el follaje y se seca para usar en decocciones, extractos líquidos, tabletas y tinturas.

HYDROCOTYLE

H. asiatica. Véase *Centella asiatica.*

HYOSCYAMUS Beleño

(Solanáceas)

H. niger fue recomendado en el siglo I por Dioscórides como narcótico y calmante. Contiene alcaloides de tropano (principalmente hiosciamina e hioscina), al igual que en la relacionada *Atropa belladonna* (véase p. 246). Otras especies cultivadas para extraer alcaloides incluyen *H. muticus* y *H. albus*. El beleño es famoso como hierba de hechicería y se utilizaba para provocar alucinaciones y delirios. También ha sido utilizado por envenenadores: al padre de Hamlet lo despacharon virtiendo zumo de beleño en su oído y el doctor Crippen asesinó a su mujer con hioscina.

H. niger (beleño negro) p. 141

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica sedante de sabor desagradable que relaja espasmos, alivia dolores y dilata las pupilas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, tos convulsa, mareos, síndrome de Menière, temblores o parálisis seniles y como medicación preoperatoria. En exceso provoca dificultades de la visión, convulsiones, coma y muerte por fallo cardíaco o respiratorio. Uso externo: neuralgias y dolores dentales y reumáticos. Se añade a laxantes para evitar los retortijones y a cigarrillos antiasmáticos y herbales. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo ligero bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño. Puede sufrir ataques de chinches de la patata.
RECOLECCIÓN En verano se recogen los extremos floridos y las hojas para usar en extractos líquidos y secos, aceite medicado y tinturas.
ADVERTENCIA Todas las partes son extremadamente tóxicas al consumo. Posible irritante o alergénico cutáneo.

HYPERICUM Hipérico

(Gutíferas)

Las antiguas supuestas propiedades mágicas de *H. perforatum* se debían en parte al pigmento rojo fluorescente: la hipericina, que rezuma como sangre de las flores trituradas. La hipericina es un antidepresivo y ha sido utilizada en pruebas de medicamentos para el síndrome de inmunodeficiencia adquirido (SIDA).

H. perforatum p. 141



PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce y refrescante que es astringente, calma los nervios, reduce la inflamación y estimula la curación. Analgésico y antiséptico local.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: eneuresis (especialmente en niños), ansiedad, tensión nerviosa, molestias menopáusicas, síndromes premenstruales, aftas, ciática y fibrositis. No se administra a pacientes con depresión crónica. Uso externo: quemaduras, contusiones, heridas (en especial las profundas o dolorosas que implican daños nerviosos), llagas, ciática, neuralgia, calambres, esguinces y codo del tenista. Funciona bien con *Hamamelis virginiana* (véase p. 291) o *Calendula officinalis* (véase p. 252) para contusiones. Usado en homeopatía para dolores e inflamación provocado por daño nervioso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado a seco soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera. Sujeto a control legal como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de la floración y se usan secas o frescas en cremas, infusiones, aceites medicinales, extractos líquidos y tinturas.
ADVERTENCIA Dañino al consumo. Alergénico cutáneo al sol.

HYSSOPUS Hisopo

(Labiadas/Lamiáceas)

El hisopo es una hierba antigua, mencionada varias veces en el Antiguo Testamento como purificador (aunque estas menciones podrían referirse a *Origanum maru* var. *aegypticum* o a *O. syriacum*, en vez de a *H. officinalis*). Contiene un aceite alcanforado volátil y compuestos similares a los hallados en *Marrubium vulgare* (véase p. 308); de ahí su eficacia para dolencias bronquiales.

H. officinalis (hisopo) p. 141

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y astringente que es expectorante y reduce inflamaciones y fiebres. Tiene un efecto tónico sobre los sistemas urinario, nervioso y bronquial.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tienen un sabor amargo a salvia-menta y se usa escasamente en platos de carne y legumbres.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, infecciones de las vías respiratorias superiores y congestión, enfermedades febriles y tos infantil, gases y cólicos (plantas floridas); tos (planta florida o flores). Uso externo: cortes y contusiones (planta florida); infecciones bronquiales (aceite medicinal); agotamiento nervioso (aceite para baño). Combinado con *Verbascum thapsus* (véase p. 368) o *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289) para tos persistente y con *Thymus vulgaris* (véase p. 362) y *Eucalyptus globulus* (véase p. 280) para congestión bronquial. El uso excesivo del aceite medicado puede provocar ataques epilépticos y muerte.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de aceite esencial, está sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Usado para aromatizar licores como el Chartreuse.
VARIANTES
H. o. f. ***albus,*** p. 141.
H. o. subesp. ***aristatus,*** p. 142.
H. o. f. ***roseus,*** p. 142.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de madera blanda en verano. Las variantes pueden no ser legítimas a partir de semillas. Podar setos y recortar plantas individuales en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas y los extremos floridos se recogen cuando se abren los pimpollos y se secan para infusiones, jarabes, extractos líquidos y tinturas o se destilan para hacer aceite.

I

ILEX Acebo
(Aquifoliáceas)

Hay diversos acebos de uso medicinal. Algunos contienen compuestos amargos y estimulantes, como la cafeína y la teobromina, halladas en el té, el café y el cacao. *I. opaca*, oriunda de América del Norte, ha sido administrada para molestias bronquiales, fiebres, estreñimiento, lombrices intestinales, gota y reumatismo; *I. vomitoria* era un emético importante que formaba parte de los rituales entre los nativos de América del Norte. El acebo también es la siempreverde más importante en la costumbre –originalmente pagana– de decoración navideña: simboliza la continuación de la vida durante la inactividad invernal.

I. aquifolium (acebo) p. 142

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y tónica que es diurética y reduce la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria, dolencias bronquiales, gripe y reumatismo.
VARIANTES
I. a. **'Ferox Argentea'**. p. 142.
I. a. **'Madame Briot'**, p. 143.

I. paraguensis, sin. *I. paraguariensis* (hierba mate) p. 143

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba de sabor agradable, estimulante que es suavemente analgésica y diurética, relaja espasmos y purifica toxinas. Supuestamente reduce el apetito.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolores de cabeza nerviosos, migrañas, neuralgia, depresión ligera y dolor reumático. Se toma sobre todo como alternativa al té (*Camellia sinensis*, véase p. 252).

I. verticillata, sin. *Prinos verticillatus* p. 143

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y antiséptica que tiene efectos tónicos y laxantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres, hepatitis e ictericia. Uso externo: inflamaciones cutáneas, herpes y úlceras gangrenadas. Combinada con *Ulmus rubra* (véase p. 366) para problemas cutáneos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*I. paraguensis*: cultivo). Resistente (*I. paraguensis:* no resistente). Suelo húmedo bien drenado soleado o sombreado. Los acebos caducos o estriados requieren sol o sombra parcial. *I. paraguensis* requiere mínimo 7 °C. *I. verticillata* tolera condiciones lluviosas. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes semimaduros a finales de verano y en otoño; por acodos en otoño. Recortar o podar en primavera. Podar *I. paraguensis* para convertir en arbusto bajo para facilitar la cosecha, al igual que el té (*Camellia sinensis,* véase p. 252). Las hojas pueden sufrir daños por larvas del acebo o moho. Las raíces de los acebos sufren ante el movimiento.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de primavera (*I. aquifolium*) y se secan para infusiones y extractos líquidos. Se pueden recoger vástagos hojosos de *I. paraguensis* en intervalos durante todo el año, al igual que el té, y se secan para infusiones. En primavera se despojan las ramas de *I. verticillata* de corteza, y se seca para usar en decocciones y extractos líquidos.
ADVERTENCIA Las bayas son dañinas al consumo.

ILLICIUM Árbol de anís
(Iliciáceas)

Este género se compone de unas 40 especies de arbustos y árboles pequeños siempreverdes, de corteza aromática, distribuidos por el sudeste asiático y las Antillas. Las hojas coriáceas tienen un aroma anisado y las flores crecen directamente desde la corteza. No debe confundirse *I. verum* con *I. anisatum*, que contiene una siquimitoxina venenosa y cuyos frutos inodoros y más pequeños a veces sirven para adulterar el anís estrellado.

I. verum (anís)

Árbol siempreverde, resistente hasta –5 °C, altura 18 m, extensión 7-12 m, de hojas puntiagudas elípticas de hasta 15 cm de largo. En verano aparecen flores solitarias amarillo blancuzcas, similares a magnolias de alrededor de 1 cm de diámetro, seguidas de frutos leñosos de ocho puntas con una única semilla en cada segmento. Crece en bosques de China y Vietnam.

PARTES UTILIZADAS Frutos(*ba jiao hui xiang*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba calorífera estimulante que beneficia la digestión, alivia dolores y tiene efectos antibacterianos y antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sirve para aromatizar currys, té y embutidos; también es un ingrediente del «polvo de cinco especies» en la cocina china y vietnamita.
MEDICINALES Uso interno: dolor abdominal, problemas digestivos y dolencias asociadas con condiciones frías (como el lumbago). Se suele incluir en remedios para problemas digestivos y jarabes para la tos, y como aromatizante anisado para otros remedios. En Oriente se mastica después de las comidas para refrescar el aliento y como digestivo.
COMERCIALES Usado para aromatizar café y dulces. El aceite esencial sirve para aromatizar licores, bebidas sin alcohol y productos de panadería.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo húmedo bien drenado neutro a ácido en sombra parcial. Propagar por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen verdes para masticar y maduros para extraer aceite esencial o usar en decocciones y polvos.

IMPATIENS Balsamina
(Balsamináceas)

Los nativos de América del Norte han utilizado la balsamina desde hace mucho tiempo para aliviar el dolor y la irritación de erupciones y eczemas, en especial los potawatomi, que aplicaban el zumo al sarpullido provocado por el zumaque venenoso. El aspecto de *I. pallida* es muy similar al de la más común *I. capensis*.

I. pallida p. 143

PARTES UTILIZADAS Planta completa, zumo.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre que, ingerida, tiene efectos diuréticos, purgantes y eméticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: sarpullidos provocados por esps. de *Rhus* (véase p. 341), callos, verrugas, tenias (zumo) y hemorroides (ungüento).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente a heladas. Suelo húmedo soleado o sombreado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se usan frescas para ungüentos y extraer zumo.

INULA
(Compuestas/Asteráceas)

Diversas especies tienen usos medicinales y como tinte. En el sur de China la arbustiva *I. cappa* es un remedio popular para dolencias bronquiales y reumáticas, migrañas e infecciones cutáneas. En la medicina ayurvédica *Inula* se conoce como *pushkaramula* y está muy valorada como tónico pulmonar y analgésico. *I. helenium* contiene hasta un 40 % de inulina, un polisacárido ligeramente dulce, de poco valor alimenticio pero a menudo recomendado a diabéticos como edulcorante.

I. britannica var. *chinensis*, sin. *I. japonica*

Perenne robusta, resistente hasta –15 °C, altura 20-60 cm, extensión 50 cm. Tiene hojas sin pedúnculo lanceoladas a oblongas de hasta 10 cm de largo y flores amarillas parecidas a margaritas en verano. Nativa de pantanos y riberas de China, Japón, Manchuria y Corea.

PARTES UTILIZADAS Flores (*xuan fu hua*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y antibacteriana que estimula el sistema digestivo, es expectorante y controla vómitos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas bronquiales con flema abundante, náuseas y vómitos, hipo y flatulencia. Combinada con miel como expectorante y con *Zingiber officinale* (véase p. 373) y *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289) para problemas digestivos con exceso de mucosidad.

I. helenium (helenio) p. 143

PARTES UTILIZADAS Raíces, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y aromática, expectorante y diurética; relaja espasmos, reduce inflamaciones y aumenta la sudoración. Eficaz contra infecciones bacterianas y micosis; actúa como alterante, purificando toxinas y estimulando los sistemas inmunológico y digestivo.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Solía ser popular como condimento de postres y salsas de pescado. Las raíz puede caramelizarse o convertirse en cordiales.
AROMÁTICOS El aceite alcanforado se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, fiebre de heno, tos irritante, asma, tuberculosis, pleuresía, catarro y digestión débil asociada a la formación de mucosidad. No se administra a embarazadas. Combina bien con *Marrubium vulgare* (véase p. 308), *Tussilago farfara* (véase p. 365), *Asclepias tuberosa* (véase p. 244) y *Achillea millefolium* (véase p. 227). A veces se recomienda su uso externo como loción para inflamaciones cutáneas y úlceras varicosas, pero puede provocar reacciones alérgicas.
COMERCIALES En una época servía como aromatizante para dulces y licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*I. britannica* var. *chinensis*). Ornamental (*I. helenium*). Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado. Propagar por división o semillas en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se destilan para extraer aceite, se usan frescas para extractos y jarabes o se secan para decocciones, extractos líquidos y polvos, y tinturas. Las cabezuelas se recogen abiertas y se secan enteras para decocciones (preparadas por medio de un saquito de muselina que contiene las fibras irritantes), infusiones y polvos.

IPOMEA Campanillas
(Convulvuláceas)

Este género amplio comprende 450-500 especies de anuales, perennes, árboles pequeños y arbustos, muchas de éstas trepadoras. Varias especies diferentes, incluyendo *I. turpeth* y la estrechamente relacionada *Convolvulus arvensis,* contienen resinas con un fuerte efecto purgante. *I. arvensis* ha servido para fiebres y controlar hemorragias. *I. digitata* se usa en medicina ayurvédica como diurético y afrodisíaco.

I. purga, sin. *I. jalapa, Convolvulus jalapa* (jalapa)

Trepadora siempreverde, resistente hasta 0 °C, altura 3 m; tiene un tubérculo parecido al rábano, tallos retorcidos rojo púrpura y hojas puntiagudas ovadas a acorazonadas. En otoño aparecen flores púrpura rosadas en forma de embudo de 12cm de ancho. Nativa de bosques de las laderas orientales de la Sierra Madre mexicana.

PARTES UTILIZADAS Tubérculo, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba resinosa acre de sabor desagradable que actúa como purgante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales. Añadida a preparados laxantes y carminativos para evitar retortijones.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de resina de jalapa, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo rico en humus bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Ralear o recortar en primavera. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas, arañas rojas y áfidos.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para usar en polvos, extraer resina y tinturas.
ADVERTENCIA Las semillas de muchas especies de *Ipomoea* son dañinas al consumo.

IRIS Lirios
(Iridáceas)

En el antiguo Egipto, Grecia y Roma se registró el uso de la raíz seca del lirio de Florencia y sigue siendo importante en perfumería. La raíz contiene aceite volátil compuesto fundamentalmente por irona, que da un perfume a violetas que se intensifica cuando el rizoma seco envejece. Se cultivan diversas especies como fuente de raíz de lirio de Florencia, incluyendo *I. pallida.*
I. versicolor fue una de las plantas medicinales de uso más extenso entre los nativos de América del Norte; para los pueblos creek era tan importante que la cultivaban en las cercanías de sus aldeas. Algunas autoridades sostienen que *I. germanica*
común cerca de Florencia, es una especie separada, mientras que otros la consideran un híbrido.

I. germanica (lirio de Florencia)
p. 143

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y calmante de efectos diuréticos y expectorantes. Es purgante y antidiarreica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, catarro y diarrea. Uso externo: heridas profundas.
COMERCIALES Se añade a preparados dentales, aromatizadores del aliento y polvos. Usado como fijador en perfumería y popurrís.

I. versicolor
p. 143



PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, ligeramente aromática y alterante que estimula el hígado y la vesícula, reduce inflamaciones, aumenta la sudoración y la salivación, y actúa como diurético y laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: soriasis, acné, herpes, migrañas causadas por disfunción hepática, artritis, fibroides, glándulas hinchadas, septicemia y enfermedad inflamatoria pelviana. Los rizomas frescos provocan náuseas y diarrea. Uso extreno: enfermedades cutáneas, reumatismo y heridas infectadas. Combina bien con *Rumex crispus* (véase p. 344), *Trifolium pratense* (véase p. 364), *Phytolacca americana* (véase p. 327) *Stillingia sylvatica* (véase p. 356) para enfermedades cutáneas.
VARIANTE
I. v. **'Kermesina'**, p. 144.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado (*I. germanica*) suelo rico, húmedo a mojado ácido y soleado o aguas poco profundas soleadas (*I. versicolor*). Propagar por división o acodos a finales de verano; por semillas en otoño. Los cultivares pueden no resultar legítimos a partir de semillas.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen a finales de verano y principios de otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y polvos.
ADVERTENCIA Todas las partes de las especies de *Iris* son dañinas al consumo, especialmente los rizomas. Irritante y alergénico cutáneo.

ISATIS
(Crucíferas/Brasicáceas)

Tanto Julio César como Plinio describieron cómo los britanos pintaban sus cuerpos con glasto: el tinte azul producido por *I. tinctoria*. El proceso de fermentación liberaba un olor tan nauseabundo que Inglaterra lo prohibió en un radio de 8 km de cualquiera de sus palacios. No dejó de ser un tinte popular para tejidos hasta la década de 1630, cuando fue reemplazado por el índigo (de las esps. de *Indigofera*). La primera mención en la medicina china tradicional proviene de la década de 1590 y se suele recetar en grandes dosis sin efectos negativos aparentes. En la práctica, se recomiendan las dosis elevadas para mantener un nivel elevado de ingredientes activos. Las investigaciones recientes sugieren un pronunciado efecto antivírico.

I. tinctoria (glasto)
p. 144

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga helada que reduce fiebres e inflamaciones. Controla una amplia gama de organismos patógenos, incluyendo los virus, y supuestamente tiene efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: meningitis, encefalitis, paperas, gripe, erisipelas, erupciones por calor, garganta irritada, abscesos y edemas (hojas, raíces); convulsiones y fiebres elevadas infantiles, tos sanguinolenta, y como desintoxicante en infecciones como paperas, erisipelas y aftas (pigmento).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico bien drenado neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas *in situ* en primavera o a cubierto en otoño. Autogermina con facilidad pero no prospera en el mismo suelo durante más de dos años.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano para usar frescas o secas en decocciones; o se maceran para extraer el pigmento azul, que después se seca en forma de polvo. Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones.

J

JASMINUM Jazmín
(Oleáceas)

J. officinale fue introducida en Europa a mediados del siglo XVI y es extensamente cultivada para la industria de la perfumería. *J. grandiflorum* y *J. odoratissimum*, de flores amarillas, también se usan. Tradicionalmente, el aceite esencial se producía por *enfleurage*: un sistema en el que los aromas volátiles se incorporaban a aceites inodoros. *J. sambac*, en especial sus formas dobles, está consagrada a Vishnu y se usa en ceremoinias hindúes. J. sambac 'Tuscany' es un cultivar raro de flores dobles, establecida primero en Europa en los jardines del Gran Duque; fue importada a Pisa desde Goa en h.1691. *J. sambac* es la especie principal utilizada para aromatizar el té. El té de jazmín de buena calidad no necesariamente incluye flores de jazmín: puede hacerse almacenando té suelto cerca de las flores durante varias semanas. Los jazmines medicinales incluyen *J. angustifolium*, mezclada con *Acorus calamus* (véase p. 228) en medicina ayurvédica para curar tenias, y los tallos de *J. lanceolarium* usados en el sur de China para dolores reumáticos, heridas, forúnculos y abscesos.

J. grandiflorum (jazmín) p. 144

PARTES UTILIZADAS Raíces, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que calma los nervios, controla hemorragias y estimula el útero. Considerado un afrodisíaco femenino y alterante, supuestamente eficaz contra diversos cánceres e infecciones bacterianas y víricas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sobre todo en medicina ayurvédica para enfermedades infecciosas con fiebre elevada, dolencias que involucran hemorragias, insolación, conjuntivitis, dermatitis, uretritis, cáncer (en especial enfermedad de Hodgkin y cáncer de huesos, linfático y de mama), problemas emocionales y dolores de cabeza. A menudo combinada con *Santalum album* (véase p. 348)
COMERCIALES El aceite se usa en perfumería.

J. officinale (jazmín común) p. 144

PARTES UTILIZADAS Flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, tónica y euforizante que alivia espasmos, aumenta la lactación y estimula el útero. También tiene efectos afrodisíacos y antisépticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Sobre todo en aromaterapia para depresión, tensión nerviosa, impotencia, frigidez, problemas menstruales, problemas respiratorios de origen nervioso y digestión débil.
COMERCIALES El aceite esencial se usa en perfumes de notas florales y para aromatizar alimentos (en especial las cerezas al marrasquino).
VARIANTES
***J. o.* 'Aureum'**, sin. *J. o.* 'Aureovariegatum', p. 144.
J. o.* f. *affine, sin. *J. o.* 'Grandiflorum', p. 144.

J. sambac p. 145

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Similares a *J. grandiflorum* y *J. officinale*.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Principalmente como aromatizador del té verde chino. Importante flor para guirnaldas en India.
VARIANTE
***J. s.* 'Tuscany'**, sin.
J. c. 'Trifoliatum, p. 145.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente (*J. grandiflorum, J. sambac* y *J. s.* 'Grand Duke of Tuscany'). Resistente (*J. officinale, J. o.* 'Aureum', *J. o.* f. *affine*). Suelo rico bien drenado soleado. *J. grandiflorum* necesita mínimo 7 ºC, *J. sambac*, mínimo 10ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Los esquejes de *J. s.* 'Grand Duke of Tuscany' no arraigan temprano; pueden acodarse durante la estación de desarrollo. Ralear vástagos o recortar después de la floración. Las plantas a cubierto pueden verse afectadas por arañas rojas, áfidos, moscas blancas y cocos.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones (*J. grandiflorum*). Las flores se recogen pronto después de abrise cada mañana y se usan frescas para extraer aceite, como condimento, o se secan para infusiones, aceite medicinal, pastas y polvos.

JATEORHIZA
(Menispermáceas)

Este género compuesto por dos trepadoras leñosas herbáceas crece en el este de África. Los portugueses lo introdujeron en Europa en el siglo XVII como un antídoto para venenos, pero su uso no se extendió hasta fines del siglo XVIII. Contiene sustancias similares a las de *Berberis vulgaris* (véase p. 248).

J. palmata, sin. *J. calumba, Menispermum palmatum* (colombo)

Vid no resistente, perenne y rizomatosa, que alcanza 15 m de altura, de raíces carnosas y hojas velludas palmeadas lobuladas de hasta 40 cm de largo. Sobre racimos axilares aparecen pequeñas flores verde blancuzcas: las masculinas en panículas de hasta 40 cm de largo; las femeninas en racimos de hasta 10 cm de largo, seguidas de frutos globosos de 2,5 cm de largo y de casi el mismo ancho. Crece en selvas tropicales bajas y bosques fluviales.

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga mucilaginosa que actúa sobre todo como tónico del sistema digestivo. También reduce la presión y tiene efectos antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: descompostura matinal, dispepsia atónica con ácido estomacal bajo, diarrea y disentería. Se combina bien con *Zingiber officinale* (véase p. 373) y *Senna alexandrina* (véase p. 352).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo rico en humus sombreado con mucha humedad, mínimo 15-18 ºC. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera; por esquejes de vástagos semimaduros en verano. Recortar tallos a principios de primavera o guiar sobre soportes.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en tiempo seco y se secan para usar en infusiones concentradas, extractos líquidos, polvos y tinturas.

JUGLANS Nogal
(Juglandáceas)

J. cinerea, oriunda de América del Norte, era un remedio nativo para problemas digestivos y se convirtió en uno de los laxantes más usados en el siglo pasado. En la actualidad los herboristas la recetan para el estreñimiento asociado con dispepsia, disfunción hepática y erupciones cutáneas. Aunque es muy purgante se puede administrar a embarazadas. Hasta a principios del siglo XX, las hojas y la corteza del nogal eran las fuentes principales del tinte marrón para cabellos, un uso descrito por primera vez por Plinio (23-79 d.C.). La madera y las lacas provienen de diversas especies, incluida *J. regia*, una especie cultivada en Francia desde al menos la época romana por sus bellotas y su aceite.

J. regia (nogal) p. 145

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, frutos (cáscara verde), bellotas, aceite.



CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente, expectorante y laxante, que alivia tejidos irritados y disuelve cálculos renales. Controla muchos organismos patógenos y tiene efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las bellotas forman parte de platos de pollo en Oriente Próximo, el *raito* provenzal (bacalao salado) y el *pesto* para las pastas. El aceite también se usa en una variedad de platos. Los frutos verdes se embuten, se conservan en jarabe y sirven para elaborar el licor francés *brou de noix*
MEDICINALES Uso interno: estreñimimento, tos crónica, asma y cálculos urinarios (hojas); diarrea y anemia (corteza); problemas menstruales y sequedad (aceite). Uso externo: eczema, herpes, dolencias cutáneas euptivas, inflamaciones oculares y caída del cabello. La medicina tradicional china lo considera un tónico para la energía renal baja.
COMERCIALES Las hojas y las cortezas producen tinte marrón, usado en tintes para el cabello y acondicionadores para cabellos oscuros. La madera se

usa en carpintería, lacas y cajas de fusiles. El aceite se usa en cosmética y en pintura artística.
VARIANTE
J. r. **'Laciniata'**, p. 145.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, rico, bien drenado y soleado. Propagar por semillas a cubierto en otoño (sólo especies); por injertos de lengüeta y púa; por injerto de astilla en *J. nigra*. Es mejor plantar cultivares autofertilizantes, como *J.r.* 'Broadview' y *J. r.* 'Buccaneer' por sus frutos, ya que producen bellotas fiables de mejor calidad que la especie. En invierno eliminar ramas mal colocadas o muertas. Las hojas pueden mancharse por bacterias y plagas. En lugares fríos los vástagos jóvenes y las flores pueden sufrir daños por heladas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se secan para infusiones y extractos líquidos. Los frutos se recogen verdes o maduros en otoño, y se separan las cortezas, las cáscaras y los granos. Las cáscaras verdes se usan frescas en infusiones; las cortezas se hierven para hacer tinte y los granos se trituran para extraer aceite.

JUNIPERUS Enebro
(Cupresáceas)

Diversos enebros tienen usos medicinales. Los nativos de América del Norte trataban una amplia gama de enfermedades, desde las renales hasta la caspa y la sífilis, con *J. scopulorum*. *J. virginiana* (cedro rojo de Virginia) servía para dolencias como tos y resfriados, dolores de cabeza, disentería y paperas. El aceite de esta última tiene un aroma agradable, pero es extremadamente tóxico. Su uso para provocar abortos conlleva un riesgo considerable. *J. sabina* (sabina) también se considera demasiado venenoso para un uso interno porque contiene podofilotoxina, como el hallado en *Podophyllum peltatum* (véase p. 332), que destruye células y ha provocado víctimas.

J. communis (enebro común) p. 145

PARTES UTILIZADAS Frutos («bayas»), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática, antiséptica y diurética, que mejora la digestión, estimula el útero y reduce la inflamación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las bayas de enebro se añaden a embutidos, *sauerkraut*, caza, patés, jamón y carne de cerdo.
MEDICINALES Uso interno: cistitis, uretritis, inflamación renal, reumatismo, gota, artritis y mala digestión con gases y cólicos. Uso externo: dolores reumáticos y neuralgias. Combina bien con *Aphanes arvensis* (véase p. 239) para cistitis. El enebro es un irritante y es mejor combinarlo con hierbas emolientes, como *Althaea officinalis* (véase p. 236) o *Zea mays* (véase p. 372). No se administra a embarazadas o enfermos renales.
COMERCIALES El aceite aromatiza la ginebra (la palabra ginebra, una forma de la holandesa *genever*, deriva del latín *juniperus*).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Mayoría de suelos soleados o sombreados. Tolera condiciones ácidas y alcalinas, suelos secos y mojados y situaciones expuestas. Propagar por semillas a cubierto en otoño o primavera; por esquejes de vástagos laterales con púa en otoño. Las plantas pueden sufrir daños por larvas de escamas del enebro o tejederas.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen sacudiendo las ramas sobre una sábana; se usan frescos para destilar aceite o secos para infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas.
ADVERTENCIA Los enebros pueden provocar irritación cutánea y respuestas alérgicas.

JUSTICIA
(Acantáceas)

En India, hace tiempo que *J. adhatoda* ha sido una hierba medicinal importante para tratar una amplia gama de enfermedades bronquiales. Fue introducida en Europa en 1699. Investigaciones recientes han demostrado que contiene diversos alcaloides, incluyendo la vasicina (también conocida como peganina), que estimula la contracción de los músculos uterinos, acelerando el parto. Ahora tiene importancia como fuente de este medicamento clínicamente útil. Otra sustancia hallada en *J. adhatoda* es el ácido adhatódico.

J. adhatoda, sin. *Adhatoda vasica* p. 145

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga expectorante de intenso aroma parecido al té. Relaja espasmos, reduce la fiebre y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis crónica, tuberculosis y fiebre intermitente. Las hojas se fuman para aliviar el asma.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, mínimo 10-15 °C. Propagar por esquejes de leña blanda en primavera o a principios de verano. Podar ejemplares ornamentales severamente a principios de primavera para controlar el tamaño. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se secan para usar en mezclas para fumar, extractos líquidos y tinturas.

K

KAEMPFERIA
(Zingiberáceas)

K. galanga es un condimento usado en África y Asia tropical y como alucinógeno en Nueva Guinea; en Malasia se añade al veneno para flechas. En la Edad Media era un ingrediente familiar de la cocina europea, tal vez por su parecido con *Cyperus longus*, (véase p. 271). Las relacionadas *K. rotunda* y *K. pandurata* también son un condimento y se consumen como verduras picantes en sus países de origen.

K. galanga p. 146

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga estimulante de aroma alcanforado. Es antibacteriana, mejora la digestión y tiene efectos diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sirve para condimentar el arroz y como sustituo de la cúrcuma. Los rizomas y los vástagos jóvenes se embuten, consumen crudos o se hierven como verduras.
AROMÁTICOS El rizoma en polvo se usa en saquitos.
MEDICINALES Uso interno: dolencias bronquiales, dispepsia y dolores de cabeza. Uso externo: heridas, caspa, articulaciones reumáticas y como gárgara para dolor de garganta. Combinada con *Alpinia galanga* (véase p. 235), *Curcuma longa* (véase p. 270) y esps. de *Zingiber* (véase p. 373) como *awas empas*, un remedio indonesio para articulaciones tensas y dolencias de las vías urinarias.
COMERCIALES El polvo de rizomas se añade a polvos corporales y cosméticos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico húmedo sombreado, mínimo 18 °C. Propagar por división a finales de primavera. Las kaempferias deben mantenerse secas cuando están inactivas y usar frescas como verdura o secarlas para usar en decocciones, cataplasmas y polvos.

KALMIA Kalmia
(Ericáceas)

La toxicidad de *K. latifolia* es legendaria. Las aves de caza y el ganado pueden ser tóxicos al consumo si han ingerido las hojas. Según Pehr Kalm (1715-1779), a quien el género debe su nombre, las ovejas son especialmente susceptibles, de allí uno de sus nombres comunes: mataovejas), mientras que los ciervos no sufren daños. Aunque parece que la carne de los animales afectados no se contamina, los intestinos envenenarán a los perros.

Los síntomas de intoxicación en humanos incluyen vértigo, dolor de cabeza, pérdida de visión, salivación, sed, náuseas, vómitos, palpitaciones, pulso lento y dificultad respiratoria. *K. latifolia* contiene arbutina (igual que *Arctostaphylos uva-ursi*, véase p. 241), un antiséptico urinario; pero esto tiene una importancia menor comparado con los efectos narcóticos de la planta.

K. latifolia p. 146

PARTES UTILIZADAS Hojas
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente ligeramente amarga que actúa como sedante cardíaco.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sífilis, fiebres inflamatorias, diarrea, hemorragia intestinal, neuralgia, parálisis, tinnitus y angina. Uso externo: herpes, condiciones del cuero cabelludo e iritación cutánea. Sólo para uso de facultativos. Su uso en la actualidad es raro.
VARIANTES
***K. l.* 'Clementine'**, p. 146
***K. l.* 'Ostbo Red'**.
Arbusto denso, resistente hasta –15 °C, altura y extensión 3 m, de brotes rojos y flores rosado profundo. Este cultivar fue la primera kalmia cultivada de brotes rojos. Se originó en EE. UU. durante los años 40.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ácido soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano. Eliminar cabezuelas muertas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen cunado las plantas florecen y se usan frescas en infusiones, tinturas y ungüentos, o se secan para hacer polvos.
ADVERTENCIA Todas las partes, incluido el néctar, son dañinas para el consumo.

KRAEMERIA
(Krameriáceas)

Este género es el único de la familia de Krameriáceas; se compone de 15-25 especies de árboles, arbustos y perennes semiparasitarios, que crecen en regiones secas del sudoeste de América del Norte y del sur de América del Sur. La raíz de ratania se recoge principalmente de *K. triandra*, pero *K. cistoidea* y *K. argentea* también se aprovechan. Se exportan existencias de Perú, donde se recogen en la naturaleza. El cultivo de *K. triandra* comenzó en el siglo XIX, pero ya no se observa, probablemente porque resultaba demasiado difícil. Los extractos acuosos de ratania son rojos, al igual que los de muchas otras hierbas ricas en tanino, como *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) y *Potentilla erecta* (véase p. 334). Los extractos de ratania contienen un 10-20 % de tanino condensado y también un pigmento rojo: el flobafeno (rojo de ratania). En una época, los extractos de ratania se usaban extensamente para mejorar el color, la astringencia y suntuosidad del vino tinto, y su fuente era un secreto celosamente guardado por los comerciantes españoles y portugueses de la época colonial.

K. triandra (ratania)

Arbusto no resistente de desarrollo bajo, altura 50-90 cm, extensión 60 cm-1,2 m, de rizoma extenso rojo negruzco cuyo interior es anaranjado rojo y tallos decumbentes. Las hojas velludas, ovadas y sin pedúnculo miden alrededor de 1 cm de largo y 2,5 cm de ancho; a unas flores escarlatas brillantes de pétalos puntiagudos les siguen frutos redondeados espinosos de unos 6 mm de diámetro. Crece en las laderas occidentales de los Andes en Perú a 915-2.785 m de altura.

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente que controla hemorragias, secreciones y diarreas, y estimula la curación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, hemorragia y menstruación excesiva. Uso externo: secreciones vaginales, hemorroides, sabañones, heridas, gingivitis y faringitis.
COMERCIALES Se añade al vino de oporto para aumentar la astringencia y a preparados para la higiene bucal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo arenoso o rocoso bien drenado soleado, mínimo 5-10 °C. En la actualidad parece que esta especie no se cultiva.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen de plantas silvestres según la disponibilidasd y se secan para usar en extractos líquidos y tinturas.



LACTUCA Lechuga
(Compuestas/Asteráceas)

El látex de las especies de *Lactuca* contienen compuestos ligeramente narcóticos, conocidos como «lactucarium» en estado seco. Los compuestos activos aumentan durante la floración y las plantas jóvenes contienen cantidades relativamente bajas. Además de *L. serriola*, hoy las principales fuentes de lactucarium son *L. virosa* y *L. canadensis*. Siglos de cultivo han reducido las cantidades en la lechuga de huerto (*L. sativa*). El lactucarium apareció en la práctica médica como sedante en el siglo XVIII. Servía para adulterar el opio (*Papaver somniferum*, véase p. 322) y se hizo conocido como «opio de lechuga» por sus efectos similares pero no adictivos.

L. serriola p. 146

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, látex.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga, sedante, de aroma desagradable que alivia dolores, es expectorante y seda tejidos irritados.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: insomnio, ansiedad, neurosis, hiperactividad infantil, tos seca, bronquitis, tos convulsa y dolor reumático. Combinada con *Humulus lupulus* (véase p. 294), *Passiflora incarnata* (véase p. 323), *Valeriana officinalis* (véase p. 367), *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) y *Cypripedium parviflorum* (véase p. 271) para el insomnio. Puede provocar somnolencia. En exceso provoca intranquilidad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo alcalino bien drenado a seco soleado. Propagar por semillas en otoño.
RECOLECCIÓN El látex se extrae de las hojas y los tallos de las plantas en flor en verano y se seca para usar en forma de lactucarium y en infusiones, extractos, tabletas y tinturas.

LAMIUM Ortiga muerta
(Labiadas/Lamiáceas)

L. album ha sido utilizada para problemas ginecológicos y obstétricos desde al menos la época medieval; hasta ahora no se ha llevado a cabo una investigación actualizada.

L. album (ortiga muerta blanca) p. 146

PARTES UTILIZADAS Planta completa, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente amarga, astringente y descongestionante que controla hemorragias y reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores proporcionan un té de hierbas agradable.
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, hemorragias posparto, secreción vaginal y prostatitis. Uso externo: como lavado para secreciones vaginales. Se combina bien con *Achillea millefolium* (véase



p. 227) para secreción vaginal, con *Vinca major* (véase p. 369) o *Geranium maculatum* (véase p. 288) para menstruación excesiva, y con *Hydrangea arborescens* (véase p. 294), *Elymus repens* (véase p. 277) o *Zea mays* (véase p. 372) para problemas de la próstata.
VARIANTE
***L. a.* 'Friday'**, p. 146.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*L. album*). Ornamental (*L. a.* 'Friday'). Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por división en otoño o a principios de primavera; por esquejes de vástagos no floridos en verano.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras floridas o se retiran las flores de manera individual; ambas se secan para usar en infusiones y tinturas.

LARIX Alerce
(Pináceas)

El alerce americano (*L. laricina*) tiene un menor uso medicinal que el europeo (*L. decidua*). Se solía utilizar la corteza para tratar el reumatismo, la ictericia, las dolencias cutáneas y como cataplasma para heridas. Los nativos de América del Norte solían recoger la resina y mascarla como goma, lo que también aliviaba la indigestión.

L. decidua, sin. *L. europaea* (alerce europeo) p. 147

PARTES UTILIZADAS Corteza, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente de aroma a trementina. Alivia la congestión bronquial, es diurética y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis e inflamación de las vías urinarias (corteza); tenias, diarrea, falta de menstruación y como antídoto al envenenamiento por fósforo (resina). No se administra a pacientes con dolencias renales. Uso externo: heridas infectadas (corteza) y heridas y problemas cutáneos (resina).
VARIANTE
***L. d.* 'Pendula'**, p. 147.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado en situación abierta. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de extremos en verano. Eliminar ramas inferiores de ejemplares especiales para obtener un tronco limpio. Para conservar un vástago principal único, eliminar los secundarios. Los alerces pueden sufrir daños por roya o hongos de miel.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca a finales de primavera y se seca para usar en decocciones, polvos y tinturas. La resina se extrae en otoño.

LAURUS Laurel
(Lauráceas)

Las hojas grandes y quebradizas del laurel (*L. nobilis*) son un ingrediente importante de los platos dulces y picantes de la cocina europea. *L. nobilis* tiene un uso medicinal reducido, aunque durante mucho tiempo fue considerado un antiséptico poderoso. El ron de laurel, «Bay rum», un líquido aromático usado en tónicos capilares, cosméticos y remedios, no contiene hojas de laurel; se elabora destilando las hojas de *Pimenta acris* en ron.

L. camphora. Véase *Cinnamomum camphora.*

L. nobilis (laurel) p. 147

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y estimulante que mejora la digestión y es un antiséptico local.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas son un ingrediente importante del *bouquet garni* y se suelen añadir a sopas, salsas, guisos y postres.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, falta de apetito, cólicos y gases. Uso externo: caspa, reumatismo, esguinces, contusiones, úlceras atónicas y sarna.
COMERCIALES Las hojas sirven para envolver higos secos y regaliz con el fin de alejar gorgojos. El aceite esencial aromatiza condimentos comerciales, productos cárnicos y licores.
VARIANTES
***L. n.* 'Angustifolia'**, p. 147.
***L. n.* 'Aurea'**, p. 147.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo bien drenado soleado o en sombra paecial, protegido de heladas y vientos fríos en zonas de inviernos severos. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes semimaduros o chupones en verano; por acodo en otoño. Recortar para dar forma en verano, eliminando chupones de los vástagos principales y las plantas esculturales decorativas cuando aparezcan. Propenso a los insectos de escamas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan enteras o en rama para infusiones, polvos y la destilación de aceite. Las hojas secas pierden el sabor después de un año.

LAVANDULA Espliego
(Labiadas/Lamiáceas)

Los espliegos más importantes de uso medicinal son *L. angustifolia* y *L. latifolia*. Ambas son ricas en aceites esenciales, pero sus compuestos varían: *L. angustifolia* produce un aceite de aroma exquisito; *L. latifolia* produce el aceite de espiga de espliego picante y alcanforado, usado sobre todo en productos de limpieza, para repeler insectos y curar quemaduras. Es raro ver *L. latifolia* como planta de jardín, pero en España se cultiva por el aceite. La industria de la perfumería suele preferir híbridos como *L.* x *intermedia* (cruces de *L. angustifolia* y *L. latifolia*), pero no son recomendables para un uso medicinal. En épocas antiguas, los griegos, romanos y árabes usaban mucha *L. stoechas* como hierba antiséptica y de tocador.

L. x *allardii* p. 148

PARTES UTILIZADAS Flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de intenso aroma alcanforado.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las flores se secan para popurrís y otros artículos perfumados.
COMERCIALES En África del Sur se destila aceite de las flores para la industria de perfumería.

L. angustifolia, sin. *L. officinalis*, parcialmente *L. spica*, parcialmente *L. vera* (espliego) p. 148

PARTES UTILIZADAS Flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y tónica de aroma dulce. Relaja espasmos, beneficia la digestión, estimula la circulación periférica y el útero, reduce la fiebre, tiene efectos antidepresivos y es antiséptica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores frescas se cristalizan o se añaden a mermeladas, helados y vinagres.
AROMÁTICOS Las flores secas se usan en popurrís.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, depresión, ansiedad, agotamiento, irritabilidad, dolores de cabeza por tensión, migrañas y dolencias bronquiales (incluyendo tuberculosis). Uso externo: quemaduras, insolación, reumatismo, dolor muscular, neuralgia, problemas cutáneos, herpes, picaduras de insectos y serpientes, piojos, mal aliento, secreción vaginal y fisura anal. Se combina bien con *Rosmarinus officinalis* (véase p. 343) para depresiones y dolores de cabeza por tensión, con *Verbena officinalis* (véase p. 368) para migrañas y tensión nerviosa, y con *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) y *Cimicifuga racemosa* (véase p. 261) para reumatismo. Se añade a baños para pacientes que sufren debilidad, tensión nerviosa e insomnio.
COMERCIALES El aceite se usa en perfumería y artículos de tocador.
VARIANTES
***L. a.* 'Folgate'**, p. 148.
***L. a.* 'Hidcote'**, p. 148.
***L. a.* 'Hidcote Pink'**, p. 148.
***L. a.* 'Imperial Gem'**, p. 148.
***L. a.* 'Miss Katherine'**, p. 148.
***L. a.* 'Munstead'**, p. 148.
***L. a.* 'Nana Alba'**, sin. *L. a.* 'Alba Nana', p. 148.
***L. a.* 'Rosea'**, p. 148.
***L. a.* 'Royal Purple'**, p. 148.

L. dentata p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma parecido al romero.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Cultivada sobre todo como aromática ornamental, pero las cabezuelas pueden secarse para popurrís.

VARIANTE

L. d. var. ***candicans***, sin. *L. d.* 'Silver Form' p. 149

L. x ***intermedia*** p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma a espliego ligeramente alcanforado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores frescas se cristalizan o se añaden a mermeladas y vinagres.
AROMÁTICOS Las flores secas se incluyen en almohadas de hierbas y popurrís.
COMERCIALES El aceite esencial se usa en perfumería, artículos de tocador y de limpieza.
VARIANTES
L. x *i.* **'Dutch Group'**, p. 149.
L. x *i.* **'Grappenhall'**, p. 149.
L. x *i.* **'Grosso'**, p. 149.
L. x *i.* **'Provence'**, p .149.
L. x *i.* **'Seal'**, p. 149.
L. x *i.* **'Twickle Purple'**, p. 149.



L. lanata p. 148

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con aroma a bálsamo y espliego.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Cultivado principalmente como hierba aromática, pero las cabezuelas se pueden secar para popurrís.

L. multifida (alhucemilla) p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Al igual que los de *L. lanata*.

L. pinnata p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Al igual que los de *L. lanata.*

L. 'Sawyers' p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma balsámico.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las flores se secan para popurrís y otros artículos aromáticos.

L. stoechas (cantueso) p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica y aromática de aroma balsámico. Buena para la digestión, relaja espasmos, estimula la cicatrización, repele insectos, tiene efectos sedantes suaves sobre el sistema nervioso y estimula la circulación periférica.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las flores secas se añaden a popurrís y saquitos de hilo.
MEDICINALES Uso interno: en Europa del Sur para aliviar náuseas. Uso externo: como repelente de insectos, antiséptico y relajante.
VARIANTES
L. s. f. ***leucantha***, p. 149.
L. s. subesp. ***pedunculata***, p. 149.

L. viridis p. 149

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de perfume alimonado.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Sobre todo cultivada como planta aromática inusual para jardines y contedores, pero las cabezuelas pueden secarse para popurrís.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*L.* x *intermedia:* cultivo). Resistente (*L.* x *allardii, L. dentata* y cultivares); *L. lanata*: semirresistente; *L. multifida, L. pinnata*: no resistente; *L. stoechas* y cultivares, *L. viridis*: resistente a heladas. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado y en situación abierta. *L. lanata* y *L. dentata* pueden resistir a 5 °C en condiciones muy protegidas y bien drenadas; *L. lanata* es muy susceptible al riego excesivo. *L. multifida* y *L. lanata* requieren condiciones libres de heladas. Propagar por semillas en otoño (sólo especies, subespecies y variantes); por esquejes semimaduros en verano. Recortar setos y ejemplares en primavera para estimular frondosidad. Eliminar cabezuelas y podar ligeramente después de la floración. Las plantas pueden sufrir daños por heladas, moho gris, escamas, manchas en las hojas y hongo de miel. Los espliegos se vuelven leñosos con la edad y es mejor reemplazarlos cada 3-4 años.
RECOLECCIÓN Las flores de *L. angustifolia* y *L.* x *intermedia* se recogen cuando comienzan a abrirse y se usan frescas o destiladas para extraer aceite o (sólo *L. angustifolia*) se secan para usar en infusiones, alcoholes y tinturas. Las cabezuelas y las flores de otros espliegos se recogen al abrir y se secan.

LAWSONIA Henna
(Litráceas)

A pesar de sus aplicaciones medicinales, la henna se usa sobre todo como planta productora de tinte. *L. inermis* ha sido un colorante rojo anaranjado importante para cabellos, piel y uñas en Oriente Próximo desde épocas remotas; fue introducida en Europa en el siglo XIX y se convirtió en un ingrediente importante de tintes y acondicionadores capilares.

L. inermis, sin. *L. alba* (henna) p. 150

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente de aroma parecido al té que controla hemorragias y es antibacteriana. La medicina ayurvédica la considera un alterante y un tónico nervioso.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite de aroma a lilas se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: disentería amebiana. Uso externo: enfermedades cutáneas (incluida la lepra), heridas, úlceras y herpes.
COMERCIALES Usada para teñir cabellos, cutis y manos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo arenoso bien drenado soleado, mínimo 10 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de leña blanda en primavera; por esquejes de leña dura en invierno. Eliminar leña muerta y recortar para dar forma a finales de primavera.
RECOLECCIÓN Durante la estación de desarrollo se recogen vástagos jóvenes hojosos y se secan para usar en polvo. Las flores se recogen de madrugada y se destilan para extraer aceite.

LEDUM
(Ericáceas)

Ledum contiene sustancias similares a las halladas en la relacionada *Arctostaphylos uva-ursi* (véase p. 241). Es supuestamente narcótica, provocando un «delirio extraño» tomada en exceso. También se dice que ahuyenta plagas de insectos y sabandijas y se solía introducir entre las ropas y en almacenes de forraje. *L. palustre* tiene características narcóticas similares.

L. groenlandicum, sin. *L. latifolium* p. 150

PARTES UTILIZADAS Hojas, vástagos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente de aroma alcanforado. Tiene efectos expectorantes, diuréticos e insecticidas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: congestión bronquial y diarrea. Uso externo: caspa, sarna e irritación cutánea.
COMERCIALES La tintura se usa contra mosquitos, chinches, piojos, pulgas y larvas de escarabajos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ácido húmedo a mojado en sombra parcial o soleado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar cabezuelas muertas.
RECOLECCIÓN Las hojas y los vástagos se recogen a finales de verano y se secan para infusiones y tinturas.

LEONORUS Cardíaca
(Labiadas/Laminadas)

L. cardiaca se recetaba en la Grecia antigua para ansiedad en embarazadas. La investigación ha demostrado que es un calmante cardíaco eficaz y reduce el riesgo de trombosis. Se cree que todas las especies tienen propiedades similares. La primera referencia a *L. sibiricus* es del año 106 d.C.

L. cardiaca (cardíaca) p. 150

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga diurética que actúa como estimulante circulatorio y uterino, reduce la presión sanguínea y relaja espasmos. Es sedante y tónica para los nervios y tiene efectos antibacterianos y antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias cardíacas (en especial palpitaciones) y problemas asociados a la menstruación, partos y menopausia, en especial de origen nervioso. No se administra a embarazadas.

L. sibiricus, sin. *L. heterophyllus* p.150

PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga diurética que estimula la circulación y el útero, reduce la presión sanguínea, regula la menstruación y purifica toxinas.
También es eficaz contra infecciones bacterianas y micósicas. Las semillas son ligeramente dulces y tienen

efectos similares, pero son menos eficaces como diurético y desintoxicante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas oculares relacionados con el meridiano hepático (semillas); menstruación dolorosa y excesiva , hemorragia posparto (planta completa, semillas); edema, dolencias y cálculos renales, eczema y abscesos (planta completa). No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en primavra u otoño (*L. cardiaca*).
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al florecer pero antes de que germinen, y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas (*L. cardiaca*), o en decocciones, píldoras, polvos y cataplasmas (*L. sibiricus*). Las semillas (*L. sibiricus*) se recogen maduras en otoño secando la planta completa, trillando y tamizando para retirar las semillas.

LEPTANDRA
L. virginica. Véase *Veronicastrum virginicum*.

LEVISTICUM Levístico
(Umbelíferas/Apiáceas)

L. officinale tiene un sabor interesante, parecido al apio y al extracto de levadura. Como medicina se parece a la china *Angelica polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238), por la que a veces ha sido reemplazada.

L. officinale, sin. *Ligusticum levisticum* (levístico) p. 150

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, raíces, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, sedante, aromática y picante, buena para la digestión, que relaja espasmos, aumenta la sudoración y actúa como diurético y expectorante. Es eficaz contra muchos organismos patógenos.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los vástagos jóvenes se blanquean y se consumen como verdura. Los tallos se caramelizan como la angélica, las semillas se añaden al pan y las galletas de queso. Las hojas se añaden a sopas, guisos, ensaladas y platos picantes.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, cólico, gases, falta de apetitio, cálculos renales, cistitis, menstruación dolorosa y parto lento. Uso externo: dolores de garganta y úlceras aftosas.
COMERCIALES El aceite se usa como aromatizante de alimentos elaborados y bebidas alcohólicas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, profundo, húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera. Las hojas pueden sufrir daños por larvas taladradoras.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la floración y se destilan para extraer aceite o se secan para infusiones. Los tallos se cortan en primavera, cuando son tiernos y suculentos. Las raíces se recogen en el tercer año y se usan frescas o secas para decocciones, extractos líquidos, tinturas y destilación de aceite. las semillas se recogen maduras y se secan para decocciones.

LIATRIS Liátride
(Compuestas/Asteráceas)

Varias de estas plantas tienen un uso local en América del Norte: *L. squarrosa* y *L. scariosa* son intercambiables con *L. spicata* como diuréticos y proporcionan cataplasmas para picaduras de serpientes; decocciones de de *L. punctata* se usan para aliviar los picores cutáneos y *L. chapmannii* contiene liatrina, que tiene propiedades anticancerígenas. Se sabe que estas plantas contienen cumarinas, que fueron prohibidas como aromatizantes en EE. UU. en los años cincuenta porque pueden provocar daños hepáticos y reducen la coagulación sanguínea. La relacionada *Trilisa odoratissima* es especialmente rica en cumarinas, que se cristalizan sobre las hojas en forma de lengua.

L. spicata (liátride) p. 151

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática, tónica y astringente, de efectos antibacterianos y diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas y raíces se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades renales y gonorrea. Uso externo: garganta irritada.
COMERCIALES Las hojas y raíces se añaden a mezclas herbales repelentes de insectos.
VARIANTE
L. s. **'Alba'**, p. 151.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo a mojado en situación soleada y abierta. Propagar por semillas en primavera o a principios de verano (especies); por división en primavera. Los vástagos pueden ser atacados por babosas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y las raíces en otoño; se usan frescas en jarabes o secas en decocciones.

LIGUSTICUM Ligústico alpino
(Umbelíferas/Apiáceas)

Diversas especies diferentes de *Ligusticum* tienen usos medicinales. Contienen aceites volátiles y fijos y un alcaloide muy amargo; se ha demostrado que éste aumenta el flujo sanguíneo a las arterias coronarias y el cerebro. El remedio chino *chuan-xiong* es una mezcla de diversas hierbas, las principales son *L. sinense* y *Carthamus tinctorius* (véase p. 255). *L. canbyi* es utilizado por los pueblos flathead de América del Norte para resfriados, y *L. porteri* era una hierba importante entre las tribus de las Montañas Rocosas. Los herboristas chinos, occidentales y ayurvédicos han adoptado esta última como superior a *L. sinense*.

L. levisticum. Véase *Levisticum officinale*.

L. porteri

Perenne alta, resistente hasta –15 °C, altura 45-90 cm, extensión 60 cm, de hojas delgadas compuestas verde oscuras divididas en segmentos y umbelas aplanadas de pequeñas flores blancas. Crece en praderas altas y barrancos a 2.400-3.600 m de altura en las Montañas Rocosas.

PARTES UTILIZADAS Raíces, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, alcanforada y calorífera que estimula la circulación, los riñones y el útero; mejora la digestión, alivia espasmos, es expectorante y aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres eruptivas, infecciones bronquiales, dolencias digestivas, dolor de muelas, menstruación dolorosa y placenta retenida.

L. scoticum p. 151

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática diurética que mejora la digestión y estimula la circulación y el útero.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas y tallos jóvenes tienen un sabor picante similar al apio; se consumen crudas o cocidas y se añaden a sopas y ensaladas.
MEDICINALES Antaño usada para tratar problemas digestivos, uterinos y reumatismo.
COMERCIALES Las semillas se muelen como condimento y sirven para mejorar el sabor de los remedios.

L. sinense

Perenne, resistente a –15 °C, altura 1 m, extensión 45-60 cm, de tallo acanalado y hojas compuestas dentadas de 15 cm de largo y 10-15 cm de ancho, cuyo contorno es delto-ovado. En verano aparecen umbelas de diminutas flores blancas, seguidas de frutos acanalados oblongos de unos 2 mm de largo. Nativas de la cuenca del río Amarillo y de Mongolia Exterior, China.

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, sedante antibacteriana que estimula la circulación, reduce la presión sanguínea, alivia dolores y provoca contracciones del útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, hemorragias posparto, enfermedades coronarias, mala circulación, dolores de cabeza (en especial los provocados por conmoción) y dolores provocados por resfriados.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. Resistente. Suelo bien drenado a seco soleado. *L. sinense* tolera condiciones húmedas. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño.
RECOLECCIÓN Las hojas y tallos (*L. scoticum*) se cortan en primavera y se consumen como verdura y en cualquier momento como condimento. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas o secas para extraer aceite (*L. porteri*), en decocciones y tinturas. Las semillas se recogen maduras y se trituran (*L. scoticum*), o se destilan por aceite (*L. porteri*). Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones (*L. sinense*).

LIGUSTRUM Alheña
(Oleáceas)

La primera referencia de *L. lucidum* aparece en la medicina tradicional china en un texto que probablemente fue redactado antes del año 1000 d.C. En años recientes, su uso para evitar la pérdida de médula ósea en pacientes sometidos a quimioterapia ha aumentado. Investigaciones chinas también han demostrado que tiene buenos resultados en el tratamiento de infecciones de las vías respiratorias, hipertensión, Parkinson y hepatitis.

L. lucidum p. 151

PARTES UTILIZADAS Frutos (*nu zhen zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga un tanto dulce, que actúa como tónico renal y hepático. Tiene efectos diuréticos, antitumorales, antibacterianos y posiblemente antivíricos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias asociadas a falta de energía hepática y renal, como los problemas menopáusicos (en especial la menopausia prematura), visión borrosa, cataratas, tinnitus, encanecimiento capilar, dolores reumáticos, palpitaciones, dolor de espalda e insomnio.
VARIANTE
***L. l.* 'Excelsum Superbum'**, p. 151.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo bien drenado soleado o sombreado. Propagar por esquejes semimaduros en verano; por semillas maduras en invierno (sólo especies). Las hojas pueden sufrir manchas de moho.
> RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan, luego suelen mezclarse con miel y hervirse antes de volver a secarse para decocciones, polvos y píldoras.
> ADVERTENCIA Dañino para el consumo.

LILIUM Azucena
(Liliáceas)

Diversas azucenas tienen bulbos comestibles y son hortalizas importantes en algunas regiones de China y Japón (donde se las cultiva con este fin) y entre los nativos de América del Norte.
L. candidum tiene una larga historia de uso medicinal; Plinio la registró como una cura para dolencias de los pies y problemas cutáneos. En la actualidad su uso es raro a causa de la escasez. Varias especies chinas, incluyendo *L. concolor*, se usan en medicina tradicional para dolencias bronquiales.



L. candidum p. 151

PARTES UTILIZADAS Bulbos, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente mucilaginosa que alivia y cicatriza tejidos dañados o irritados.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: quemaduras, abscesos, labios o piel agrietados, sabañones, úlceras y alopecia.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo alcalino bien drenado soleado, con el bulbo justo debajo de la superficie. Propagar por semillas en otoño o primavera; por dientes en verano; por acodos a finales de verano. Propensa a infección por *Botrytis*. *L. candidum* se resiente ante el movimiento.
> RECOLECCIÓN Los bulbos se recogen a finales de verano y las flores se recogen al abrirse; se usan frescas para zumos, ungüentos y tinturas o se pueden congelar para un uso posterior.

LINARIA
(Escrofulariáceas)

El uso medicinal de *L. vulgaris* tiene una larga historia y antaño fue muy valorada como diurético para edemas. Hoy rara vez se usa, pero no cabe duda que merece ser investigada.

Linaria vulgaris (linaria) p. 152



PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y astringente que purifica toxinas de los tejidos; es diurética y laxante. Actúa sobre todo en el hígado.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas, enteritis, hepatitis, dolencias vesiculares y edema. No se administra a embarazadas. Uso externo: erupciones cutáneas, hemorroides, llagas y úlceras malignas. Sólo con prescripción facultativa, ya que la dosis es crítica.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo neutral a alcalino bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera. Autogermina con facilidad.
> RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al florecer y se secan para infusiones.

LINDERA
(Lauráceas)

L. benzoin fue importante para los colonos primitivos de América del Norte como fuente de medicinas, condimentos y bebidas. En EE. UU., los frutos en polvo fueron un buen sustituto para *Pimenta dioica* (véase p. 328) durante el período revolucionario del siglo XVIII, y las hojas se convertían en un té aceptable. *L. glauca* es una de las varias especies orientales utilizadas en la elaboración de inciensos, y *L. strychnifolia* es un remedio calorífero de la medicina china para dolores menstruales, enfriamientos estomacales e incontinencia urinaria.

L. benzoin p. 152

PARTES UTILIZADAS Hojas, ramitas, semillas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, calorífera y tónica que mejora la circulación, aumenta la sudoración y expulsa lombrices intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Para condimentar alimentos y bebidas.
MEDICINALES Uso interno: antes utilizado como remedio casero para resfriados, disentería y parásitos intestinales.

> DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
> DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, ácido (pH 4,5-6) en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano.
> RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, las ramitas en primavera, la corteza según necesidad y las bayas en otoño; todas se usan frescas o secas en decocciones e infusiones.

LINUM Lino
(Lináceas)

Aunque está clasificado como especie, es probable que *L. usitatissimum* sea una planta cultivada, derivada de *L. bienne*. Han evolucionado dos tipos diferentes de *L. usitatissimum*: el lino, que es más alto y tiene menos ramas y flores, y produce fibras, y la linaza, más pequeña, florífera y fructífera, que en la actualidad se cultiva por el aceite y como forraje. Las semillas contienen un 40-60 % de un aceite fijo, conocido como aceite de linaza, compuesto fundamentalmente por ácidos linoleicos y linolénicos. En común con muchos miembros de las familias de Lináceas, Rosáceas y Caprifoliáceas, también contienen glicósidos cianógenos, o ácido prúsico. En pequeñas cantidades, estos compuestos mejoran la digestión y estimulan la respiración, pero en dosis excesivas provocan fallos respiratorios y muerte. No hay indicios de que las dosis recomendadas de *L. usitatissimum* sean una amenaza. La relacionada *L. catharticum* se describe como laxante y antirreumática, pero rara vez se usa.

L. ussitatissimum (lino) p. 152

PARTES UTILIZADAS Planta completa, tallos, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce mucilaginosa que es laxante y expectorante, alivia tejidos irritados y dolores, y controla la tos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: como laxante en bulto para estreñimiento crónico y diverticulitis (semillas trituradas mezcladas con cereales de desayuno y mucho líquido), gastritis, faringitis (semillas maceradas), dolencias bronquiales crónicas, tos y garganta irritada; como suplemento dietético para eczema, problemas menstruales, endurecimiento de las

arterias y artritis reumatoide (aceite). Uso externo: bronquitis, pleuresía, garganta irritada, quemaduras, abrasaduras, abscesos y úlceras. Las semillas trituradas se combinan con *Sinapis alba* (véase p. 353) en forma de cataplasma para dolencias del pecho, y con miel y limón como remedio para la tos.
COMERCIALES Las fibras producen lino con las que se hacen tejidos. Las semillas se trituran para extraer aceite, usado en alimentos y como forraje; también en pinturas y en la fabricación de entablados. Los residuos de semillas se convierten en alimento animal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo arenoso bien drenado a seco soleado. Propagar por semillas en primavera cuando las plantas están por florecer. No le agrada ser trasplantada.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan maduras para extraer fibras. Las semillas se recogen maduras, se almacenan enteras o se trituran para extraer aceite.

LIPPIA
(Labiadas/Verbenáceas)

El follaje aromático de varias lippias diferentes tiene usos medicinales; también para condimentar alimentos y tés. *L. dulcis* (cedrón) es un expectorante con un agradable aroma alcanforado. *L. graveolens* y *L. palmeri* tiene hojas con aroma a orégano, que se exporta desde México como orégano seco. *L. alba* tiene un aroma similar a *Cymbopogon citratus* (véase p. 270), y *L. micromera*, oriunda de las Antillas, sirve como sustituto del tomillo. *L. adoensis*, una especie africana, y *L. pseudo-thea* sirven para hacer té.

L. citriodora. Véase *Aloysia triphylla*.

L. graveolens p. 152

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con aroma a orégano.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Fuente del orégano seco comercial, usado para aromatizar mariscos, quesos y platos compuestos por tomates, berenjenas y calabacines (en especial en la cocina italiana).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo ligero, arenoso, bien drenado y soleado, mínimo 5-10 ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de leña blanda en primavera y a principios de verano. Podar y eliminar leña muerta a finales de invierno. Las plantas a cubierto pueden ser atacadas por arañas rojas, moscas blancas y áfidos.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y verano, y se secan para usos culinarios.

LIQUIDAMBAR Liquidambar
(Hamamelidáceas)

Los nativos de América del Norte dieron un uso amplio a *L. styraciflua* como cicatrizante; los colonos lo usaban para dolencias cutáneas. *L. orientalis* apareció en la medicina china en h. 500 d.C. También se emplea *L. formosana*, un analgésico antirreumático y hierba para heridas, así como *L. taiwaniana*, cuyos frutos sirven para estimular la circulación y tratar irregularidades menstruales, dolor en las articulaciones y alergias. La goma obtenida de estas especies es un bálsamo pringoso cuyo aroma se asemeja a la canela o al jacinto.

L. orientalis p. 152



PARTES UTILIZADAS Bálsamo (*su he xiang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante que es antiséptica y antiinflamatoria; tiene efectos expectorantes y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infartos, convulsiones infantiles, coma, enfermedades cardíacas y pruritus. Uso externo: mezclado con aceite de oliva para sarna. (Las hojas, frutos y raíces también tienen usos similares en la medicina tradicional.)

L. styraciflua (árbol del estoraque, ocozol) p. 152

PARTES UTILIZADAS Bálsamo.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante de efectos antisépticos, expectorantes y antiinflamatorios.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Usado en perfumería, en especial en perfumes ajazminados.
MEDICINALES Uso interno: garganta irritada, tos, resfriados, asma, bronquitis, cistitis y secreción vaginal. Uso externo: llagas, hemorroides, tiña, sarna y congelación. Ingrediente de un preparado basado en el benjuí (*Styrax benzoin*, véase p. 357) que alivia resfriados y problemas cutáneos.
COMERCIALES Usado como aromatizante comercial para alimentos y tabacos.
VARIANTES
L. s. **'Aurea'**, sin. *L. s.* 'Variegata', p. 153.
L. s. **'Worplesdon'**, p. 153.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, profundo, húmedo, neutro a ligeramente ácido, bien drenado, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano. Eliminar ramas más colocadas en otoño.
RECOLECCIÓN El bálsamo se recoge como exudación natural o desde cortes en la corteza, y se convierte en jarabes y tinturas. También se extrae de la corteza después de azotar los árboles para aumentar el flujo.

LIRIOSMA
L. ovata. Véase *Dulacia inopiflora*.

LITHOSPERMUM (Especie de borraja)
(Boragináceas)

Se sabe poco de la química de este género, pero la eficacia de diversas especies como anticonceptivo y depurador de condiciones cutáneas aseguran una mayor investigación. *L. erythrorhizon* tiene una larga historia en medicina china.
L. ruderale (sanguinaria) era una de las diversas especies utilizadas por los nativos de América del Norte: los algonquinos, como tinte y pintura corporal; los shoshones, como anticonceptivo que provocaba esterilidad permanente después de seis meses.

L. erythrorhizon, sin. *L. officinale* subesp. *erythrorhizon* p. 153

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*zi cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce cicatrizante que reduce la fiebre y purifica toxinas. Estimula el hígado, corazón y circulación; tiene efectos anticonceptivos y anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: condiciones cutáneas irritantes, sarampión, escarlatina, forúnculos, carbúnculos, hepatitis y cáncer de piel. Uso externo: eczema, escaldaduras, quemaduras, absceos, erupción por zumaque venenoso, secreción vaginal y herpes.
COMERCIALES Se añade a cremas para cuidados cutáneos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en otoño.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras en flor y las raíces se recogen en otoño; todas las partes se secan para decocciones.

LOBELIA Lobelia
(Campanuláceas)

Algunas lobelias contienen alcaloides de piperidina, en especial la lobelina, que estimula la respiración y provoca vómitos. Incluyen la ornamental *L. cardinalis*; *L. tupa* (tupa), que sirve para curar el dolor de muelas y que las tribus de Chile fuman como narcótico, y *L. siphilitica*, que se usa junto a *Podophyllum peltatum* (véase p. 332) como remedio para enfermedades venéreas. *L. inflata* fue utilizada por los nativos de América del Norte para dolencias bronquiales.

L. chinensis, sin. *L. radicans* p. 153

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*ban bian lian*).
CARACTERÍSTICAS Hierba acre antimicósica que es diurética, reduce inflamaciones y fiebres, contrae los tejidos y

purifica toxinas. Actúa sobre todo en el hígado y los riñones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: disentería, gastroenteritis, cirrosis, edema, ictericia, equistomiasis, cáncer de estómago, eczema y picaduras de serpiente. En exceso provoca náuseas, vómitos, embotamiento y fallo respiratorio. Sólo para uso de facultativos.

L. inflata (matacaballos) p. 153

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre emética que estimula la respiración, aumenta la sudoración, reduce inflamaciones y es expectorante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: asma, bronquitis, tos convulsa y pleuresía. En exceso provoca náuseas, vómitos, embotamiento y fallo respiratorio. No se administra a embarazadas o cardíacos. Uso externo: pleuresía, reumatismo, luxación del antebrazo, heridas en el cuello provocadas por tensión repentina, forúnculos y úlceras. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales.
COMERCIALES Ingrediente importante de productos para dejar de fumar (imitando los efectos de la nicotina) y jarabes para la tos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente (*L. chinensis*). Resistente (*L. inflata*). Suelo rico, húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas completas en flor (*L. inflata* cuando los frutos están maduros); se usan frescas o secas en decocciones (*L. chinensis*), infusiones, extractos líquidos y tinturas.
ADVERTENCIA Dañino para el consumo. Irritante y alergénico cutáneo.

LONICERA Madreselva
(Caprifoliáceas)

L. caprifolium (madreselva perfoliada) y *L. periclymenum* (madreselva) suelen figurar como hierbas medicinales, pero en la actualidad su uso es escaso. La primera tiene efectos laxantes y expectorantes; la segunda es un expectorante, antiséptico y diurético que provoca vómitos, pero en pequeñas dosis es un ingrediente útil de jarabes para la tos. *L. japonica* ha jugado un papel importante en la medicina china.

L. japonica (madreselva del Japón) p. 153

PARTES UTILIZADAS Tallos, pimpollos.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente dulce refrescante que es antibacteriana, diurética, reduce la fiebre, las inflamaciones y la presión sanguínea, relaja espasmos y aumenta la sudoracióm. Se la considera alterante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: artritis reumatoide aguda, paperas, hepatitis (tallos); infecciones de las vías respiratorias superiores, incluyendo neumonía y disentería (flores, tallos); fiebres elevadas, inflamaciones de la garganta, conjuntivitis, infecciones infantiles (incluyendo sarampión y escarlatina), forúnculos, urticaria por ortigas, heridas infectadas, gastroenteritis, intoxicación por alimentos, infecciones de las vías urinarias, mastitis y cáncer de mama (flores). Uso externo: inflamación cutánea, erupciones infecciosas y llagas (flores).
VARIANTE
***L. j.* 'Aureoreticulata'**, p. 153.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*L. japonica*). Ornamental (*L. j.* 'Aureoreticulata'). Resistente a heladas. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano o de leña dura a finales de otoño; por división en primavera u otoño. Recortar o eliminar tallos superfluos después de la floración. Los áfidos pueden atacar hojas y flores. *L. japonica* es un maleza invasiva en Australia y parte de EE. UU.
RECOLECCIÓN Los tallos se cortan en otoño e invierno y se secan para decocciones, píldoras, cataplasmas, polvos, tinturas y extractos secos. Las flores se recogen al amanecer antes de abrirse y se secan para decocciones.

LUFFA Paste
(Cucurbitáceas)

El paste es una planta sorprendentemente útil. Las fibras de sus frutos completamente maduros han sido utilizadas en medicina china tradicional desde el siglo X d.C. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el 60 % de la cosecha de EE. UU. servía para filtrar el aceite del agua en el interior de las calderas de los barcos. Hoy los pastes tienen usos medicinales y también como hortalizas, esponjas secas y material para cascos antichoques. En la actualidad, Japón es el productor principal. Se hierven trozos de paste para elaborar una decocción potente para uso interno o se calientan con suavidad en un recipiente sellado hasta que se reducen a carbón para un uso externo.

L. cylindrica, sin. *L. aegyptica* (paste) p. 154

PARTES UTILIZADAS Frutos, fibras, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente calmante que controla hemorragias, estimula la cicatrización, mejora la circulación y aumenta la lactación. Actúa sobre todo en pulmones, hígado y estómago.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos jóvenes se cocinan como calabazas o se embuten. Las semillas se prensan para hacer aceite de cocina.
MEDICINALES Uso interno: reumatismo, dolores en el pecho y la espalda, orquitis, hemorroides, hemorragias internas y lactación insuficiente. Uso externo: sarna y forúnculos. Las fibras de los frutos secos sirven como esponjas abrasivas en el cuidado cutáneo para eliminar células muertas y estimular la circulación periférica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Cultivo. No resistente. Suelo rico y arenoso soleado, mínimo 10 °C. Propagar por semillas en primavera. Eliminar ramas laterales cuando aparezcan los primeros frutos para estimular el desarrollo. Acortar desarrollos cuando sea necesario para guiar sobre una pared o espaldera. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas, moscas blancas y áfidos.
RECOLECCIÓN Los frutos se cortan cuando miden 15 cm de largo para un uso culinario o se dejan secar en la vid, antes de pelar y enriar para eliminar la carne de las fibras. Las semillas se prensan para extraer aceite.

LYCIMUM Cambrón
(Solanáceas)

Según la tradición europea, el cambrón plantado cerca del hogar provoca desacuerdos entre los esposos. La corteza de las raíces y los frutos de *L. barbarum* se usan en medicina china. En común con la mayoría de los miembros de Solanáceas, la familia de las belladonas, *L. barbarum* contiene alcaloides venenosos.

L. barbarum, sin. *L. chinense* p. 154

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces (*di gu pi*), frutos (*gou qi zi*).
CARACTERÍSTICAS Los frutos producen una decoccion dulce y tónica que reduce la presión y el colesterol en sangre; actúa sobre todo en hígado y riñones. La corteza de las raíces, amarga, refrescante y antibacteriana, controla la tos, reduce la fiebre, la presión sanguínea y el colesterol.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: presión alta, diabetes, mala visión, vértigo, lumbago, impotencia y dolencias menopáusicas (frutos); fiebre crónica, hemorragias nasales e internas, tuberculosis, tos, asma, verrugas y eczema infantil (corteza de las raíces). Uso externo: picor genital.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo arenoso, alcalino, húmedo pero bien drenado y soleado. Propagar por semillas en otoño; esquejes de leña blanda en verano; de leña dura en invierno. Eliminar leña muerta en invierno y recortar para controlar el desarrollo en primavera. Podar plantas cultivadas para un uso comercial dos o tres veces por año para estimular un arbusto compacto bien ramificado, para una frutación más abundante y una cosecha más fácil.
RECOLECCIÓN La corteza se desprende de las raíces en invierno y se seca para decocciones, píldoras y polvos. Los frutos se recogen en otoño y se secan para decocciones.

LYCOPERDON Cuesco de lobo
(Licoperdáceas)

Hace tiempo que los cuescos de lobo han servido como alimento en muchas partes del mundo y figuran tanto en la medicina china tradicional como en la de América del Norte.

L. perlatum, sin. *L. gemmatum* (cuesco de lobo)

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*ma bo*), esporas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente que controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La carne blanca y firme de los cuescos de lobo se consume como una exquisitez y se suele rebozar.
MEDICINALES En la medicina china tradicional las esporas se administraban internamente, combinadas con miel o jarabe, para inflamación de las vías respiratorias, y externamente en polvo para detener hemorragias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado, húmedo, arenoso. Se propaga por esporas.
RECOLECCIÓN Se recogen setas enteras en verano y se consumen frescas; en otoño se secan para elaborar píldoras y polvos. Las esporas se recogen en otoño y se secan para hacer polvos.

LYCOPODIUM Licopodio

En la antigüedad, el licopodio entero se utilizaba como diurético y digestivo. El uso de las esporas por sí solas se remonta al siglo XVIII. Tienen un fuerte poder de repulsión: se puede introducir en agua una mano empolvada con las esporas sin que ésta se moje. Esta característica se aprovecha para cubrir píldoras con el fin de sellar cualquier sabor desagradable y para evitar que se peguen entre sí. *L. complanatum* tiene características similares a *L. clavatum* y suele combinarse con *Taraxacum officinale* (véase p. 360) y *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) para dolencias hepáticas. *L. cernuum*, oriundo de China, se decocciona en agua o vino dulce para uso interno y se tritura para el tratamiento tópico de dolores y espasmos en brazos o piernas. La explotación y la recogida en la naturaleza de *Lycopodium* pueden estar sujetas a control.

L. clavatum (licopodio) p. 154

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*shen jin cao*), esporas.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante antibacteriana que es diurética, reduce la fiebre, beneficia la digestión y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas urinarios y renales, cistitis catarral, gastritis y, en medicina china, para artritis reumatoide y heridas traumáticas. Uso externo: enfermedades cutáneas e irritación. Las esporas son la base de preparados homeopáticos para tos seca, dolores reumáticos, paperas y dolencias que suelen provocar dolor o incomodidad en el lado derecho del cuerpo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo ácido soleado o sombreado. Se propaga por esporas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan durante todo el año y se usan frescas o secas para decocciones o infusiones. Las esporas se recogen en un tamiz al sacudir las plantas cortadas en verano.

LYCOPUS Consuelda menor
(Labiadas/Lamiáceas)

A finales del siglo XIX, *L. virginicus* figuraba en la *U.S. Pharmacopoeia* como un antihemorrágico eficaz. Se considera que *L. europaeus* y *L. americanus* tienen efectos muy similares a *L. virginicus* y se los suele substituir por aquél. *L. lucidus* ha sido utilizado en medicina china durante más de 2000 años para dolores menstruales, heridas dolorosas e incontinencia.

L. virginicus p. 154

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, un poco aromática, que controla hemorragias, suprime la tos y reduce niveles de azúcar en sangre. Retarda y refuerza las contracciones cardíacas e inhibe las hormonas estimulantes de la tiroides.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hipertiroidismo, taquicardia nerviosa, tos (en especial en pacientes cardíacos), tuberculosis y menstruación excesiva. No se administra a embarazadas o pacientes con hipertiroidismo. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

LYTHRUM Salicaria
(Litráceas)

L. salicaria tiene una larga historia de uso en la medicina tradicional europea. Su uso fue extenso durante las epidemias de cólera en Inglaterra durante el siglo XIX; tenía efectos supuestamente «eléctricos». Su astringencia es tan elevada que se solía utilizar para curtir cuero, pero aparentemente deja húmedas las superficies mucosas.

L. salicaria (salicaria) p. 154

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente antibacteriana, es diurética, seda tejidos irritados y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis, hemorragias, menstruación excesiva y secreción vaginal. Uso externo: heridas, llagas, impétigo, eczema, infección ocular y secreción vaginal. Se combina con *Gnaphalium uliginosum* (véase p. 289) como gárgara para gargantas irritadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo neutro a alcalino, húmedo a mojado o aguas poco profundas soleadas o en sombra parcial. *L. salicaria* es muy resistente: sobrevive a –20 °C. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por esquejes basales en primavera. Autogermina con facilidad en condiciones húmedas. En algunas partes de EE. UU. y Canadá la importación de semillas está prohibida.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se usan frescas o secas en decocciones e infusiones.

M

MAGNOLIA
(Magnoliáceas)

En América del Norte hay magnolias de diversos tipos que tienen un uso medicinal, originalmente empleadas por las tribus nativas. Los compuestos activos de la corteza de magnolia se disuelven con rapidez en alcohol, lo que dio lugar a que los colonos bebieran extractos alcohólicos amargos para evitar la malaria. La corteza no astringente de *M. acuminata* y *M. tripetala*, y también de *M. virginiana* figuraba en la *U.S. Pharmacopoeia* (1820-1894), sobre todo para fiebres intermitentes y reumatismo. *M. liliiflora* y *M. officinalis* han sido importantes en la medicina tradicional china durante más de 2.000 años. *M. officinalis* contiene magnocurarina, similar al curare (un relajante muscular obtenido de diversas especies de *Chondrodendron*, véase p. 260, y de *Strychnos*, véase p. 367).

M. liliiflora, sin. *M. quinquepeta* p. 155

PARTES UTILIZADAS Flores, pimpollos (*xin yi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, calorífera y sedante, cuya acción principal consiste en bloquear vasos sanguíneos en el conducto nasal. También reduce la presión sanguínea, alivia el dolor y tiene efectos antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sinusitis, rinitis alérgica y resfriados con catarro o mucosidad. En exceso provoca mareos. Incompatible con *Astragalus membranaceus* (véase p. 245).
VARIANTE
***M. l.* 'Nigra'**, p. 155.

M. officinalis (magnolia) p. 155

PARTES UTILIZADAS Corteza, flores (*hou po hua*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, calorífera y relajante que mejora la digestión, reduce la presión y tiene efectos antibacterianos y antimicósicos. Las flores actúan sobre todo como tónico aromático digestivo.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: distensión abdominal, dolores de estómago, diarrea y vómitos asociados a indigestión, asma, tos con flema abundante (corteza); opresión en abdomen y pecho, y falta de respiración asociada con energía estomacal alterada (flores). Se suele combinar la corteza con *Zingiber officinale* (véase p. 373) y esps. de *Paeonia* (véase p. 321).

M. virginiana, sin. *M. glauca* p. 155

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y tónica que aumenta la sudoración y reduce la inflamación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades bronquiales, infecciones de las vías respiratorias superiores, malaria, reumatismo y gota.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*M. officinalis*: cultivo). Resistente. Suelo húmedo, neutro a ácido soleado o en sombra parcial, protegido de vientos fríos y heladas tardías. *M. virginiana* tolera suelos húmedos. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano; por injertos en invierno. El hongo de la miel puede matar las plantas. Los pimpollos y las flores abiertas se vuelven marrones por la acción de heladas.
RECOLECCIÓN La corteza se recoge en otoño y se seca para usar en decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas. Su propiedades aromáticas se conservan mal y las existencias deben renovarse anualmente. Las flores y los pimpollos se recogen en primavera (*M. liliiflora*) o abiertas en verano (*M. officinalis*) y se usan frescas o secas en decocciones o secas en polvo.

MAHONIA Mahonia
(Berberidáceas)

La química de *M. aquifolium* es muy parecida a la de *Berberis vulgaris* (véase p. 248) y su uso es similar. Una de las diferencias principales es el menor contenido en berberina, antiséptica y antiinflamatoria, que la hace menos eficaz para enfermedades infecciosas pero más eficaz como tónico hepático. Ha sido denominada «hierba de sangre», por su importancia como purificador sanguíneo o alterante. También se emplea *M. repens*, más pequeña pero similar.

M. aquifolium (mahonia) p. 155

PARTES UTILIZADAS Raíces, corteza de las raíces, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y descongestionante que estimula el flujo biliar y libera toxinas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas (en especial eczema seco), dolencias vesiculares, hepatitis B crónica, gastritis catarral y diarrea.
CULINARIOS Se elabora jalea con el zumo similar a uvas de los frutos.
VARIANTE
***M. a.* 'Apollo'**, p. 155.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado rico en humus soleado o en sombra parcial. El colorido invernal de *M. aquifolium* mejora plantada a pleno sol. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por retoño de hoja o esquejes semimaduros en verano. Podar severamente plantas tapizantes y ejemplares viejos y desordenados en primavera. El follaje puede sufrir ataques de moho en las hojas, mildíu harinoso y roya.
RECOLECCIÓN Se recogen las raíces y la corteza de las raíces a finales de otoño o a principios de primavera y se secan para usar en decocciones y extractos líquidos. Los frutos se recogen maduros y se usan frescos.

MAJORANA
M. hortensis. Véase *Origanum majorana.*
M. onites. Véase *Origanum onites.*

MALVA Malva
(Malváceas)

M. sylvestris ha sido cultivada como planta medicinal y hierba para recipientes desde la época romana. En el siglo XVI se conocía como curalotodo u omnimorbia. Diversas especies tienen compuestos muy similares y *M. sylvestris* se emplea indistintamente con la menos potente *M. moschata* y la más potente *M. neglecta*. Todas se consideran inferiores a la estrechamente relacionada *Althaea officinalis* (malvavisco, véase p. 236). Los efectos de la china *M. verticillata*, un diurético sedante usado para infecciones de las vías urinarias que también estimula la lactación, son más bien diferentes.

M. sylvestris (malva) p. 156



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba mucilaginosa ligeramente astringente que es expectorante, seda tejidos irritados y reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas y los retoños jóvenes se consumen crudos en ensaladas o cocidas como verdura. Las cápsulas inmaduras de semillas se convierten en un ingrediente inusual de ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tos, infecciones de garganta, catarro, asma, enfisema y gastritis. Uso externo: eczema húmedo, forúnculos, abscesos y picaduras de insectos.
VARIANTES
***M. s.* 'Cottenham Blue'**, p. 156.
***M. s.* 'Zebrina'**
Un cultivar bonito, altura 45-90 cm, extensión 60-90 cm, resistente hasta –15 °C. Tiene tallos verticales fuertes con flores de estrías blancas a rosadas y centros púrpura oscuros.
M. s. subesp. ***mauritiana* 'Bibor Felho'**, p. 156.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a pobre soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño; por división durante la inactividad; por esquejes de vástagos basales en primavera o verano. Las malvas son propensas a la roya.
RECOLECCIÓN Las hojas y flores se recogen en verano y se usan frescas para compresas o secas en infusiones y extractos líquidos. Los frutos (cápsulas de semillas) se recogen verdes y se usan frescas.

MANDRAGORA Mandrágora
(Solanáceas)

La mandrágora es una planta extraña, tanto en su aspecto como en asociaciones. La raíz bifurcada se parece a la forma humana y en una época fue considerada afrodisíaca y una cura para la esterilidad. Sus propiedades narcóticas y alucinógenas fueron aprovechadas en la brujería y los rituales mágicos en épocas antiguas y medievales. Se decía que era fatal excavar una mandrágora, ya que sus alaridos provocarían un susto de muerte, de allí la tradición de atar un perro a la raíz para el tirón final. Al igual que la estrechamente relacionada *Atropa belladonna* (belladona, véase p. 246) y *Hyoscyamus niger* (beleño negro, véase p. 295), *M. officinarum* es venenosa ya que contiene un sedante y calmante poderoso. En cantidades suficientes, éstos inducen un estado de inconsciencia, propiedaes aprovechadas en cirugías primitivas. En 1877, *M. officinarum* se convirtió en un preparado homeopático oficial y hoy su uso para otros fines es escaso. No hay que confundir *M. officinarum* con *Podophyllum peltatum* (véase p. 332), que es una hierba medicinal importante a la que a veces se denomina mandrágora.

M. officinarum (mandrágora) p. 156

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante y calmante de efectos purgantes y eméticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: antaño usada como calmante, afrodisíaco y tratamiento para problemas nerviosos. Uso externo: úlceras. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, bien drenado, rico en humus en situación soleada o parcialmente sombreada y protegida. Propagar por semillas en otoño o primavera. Por esquejes de raíz en invierno. Le desagrada el movimiento de las raíces.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen durante la inactividad y se rallan frescas para extraer zumo o se secan para usar en decocciones.
ADVERTENCIA Tóxica al consumo.

MARRUBIUM Marrubio
(Labiadas/Lamiáceas)

M. vulgare contiene un expectorante poderoso y fue usado por primera vez como remedio para la tos en el antiguo Egipto. La forma más popular de ingerir el marrubio en la actualidad es como caramelo: se chupa para aliviar la tos bronquial y la bronquitis. También ha sido utilizado para curar orugas que atacan árboles y frutos; también se puede elaborar cerveza de marrubio.

M. vulgare (marrubio) p. 156



PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga aromática que es expectorante y antiséptica, reduce inflamaciones y alivia espasmos. También aumenta la sudoración, estimula el flujo biliar y tiene efectos sedantes cardíacos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma, catarro, tos y resfriados bronquiales, tos convulsa, problemas hepáticos y vesiculares, fiebre tifoidea y palpitaciones. Uso externo: heridas leves y erupciones cutáneas. Se

combina bien con *Zingiber officinale* (véase p. 373) para tos convulsa, y con *Cephaelis ipecacuanha* (véase p. 258), *Lobelia inflata* (véase p. 305) y *Tussilago farfara* (véase p. 365) para congestión bronquial.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera; por esquejes de leña blanda en verano. Recortar plantas después de la floración para obtener una segunda cosecha de hojas.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se usan frescas o secas para la tos, en caramelos, infusiones, extractos líquidos, polvos y jarabes.

MARSDENIA
(Asclepiadáceas)

Este género está compuesto por unas 100 especies de trepadoras leñosas y arbustos no resistentes, siempreverdes o caducos, que crecen en regiones tropicales y cálidas de África, Eurasia y América. Todas contienen un látex blanco venenoso, que en algunas especies se procesa como caucho. Desde la década de los setenta se ha investigado diversas marsdenias. Se ha informado que contienen glicósidos poco comunes, con potencial en el tratamiento del cáncer. *M. tinctoria*, cultivada como planta de tinte, también tiene propiedades para la esterilidad. Se sabe que varias especies son extremadamente tóxicas; tienen efectos similares a la estricnina y han sido empleadas para envenenar perros salvajes.

M. cundurango, sin. *Gonolobus condurango* (condurango)

Trepadora no resistente siempreverde que alcanza 9 m de altura, con un tallo aromático de hasta 60 cm de diámetro y hojas de oblongas a redondeadas. En verano aparecen flores cerosas, blancas, en forma de campana o embudo, seguidas de frutos carnosos que contienen semillas, cada una con un penacho piloso. Crece en valles boscosos de América Central.

PARTES UTILIZADAS Corteza.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, un poco aromática y acre que mejora el apetito y la digestión. Se la considera un alterante y sedante gástrico.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: anorexia y dispepsia nerviosa. Combinada con *Gentiana lutea* (véase p. 287), *Acorus calamus* (véase p. 228), *Chelone glabra* (véase p. 259), *Humulus lupulus* (véase p. 294) y *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) para anorexia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo arenoso rico en humus en sombra parcial, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas cuando están maduras; por esquejes semimaduros con púa en verano; por acodos durante la estación de desarrollo. Recortar vástagos principales después de la floración para restringir el desarrollo y estimular la producción de laterales. ►

RECOLECCIÓN La corteza se arranca de los tallos una vez seca y se almacena como extracto líquido, polvos o virutas.

MATRICARIA
(Compuestas/Asteráceas)

La manzanilla es similar a la camomila (*Chamaemelum nobile*, véase p. 259), pero tiene un aroma menos intenso. Algunos herboristas mezclan las flores: usan dos partes de manzanilla y una parte de camomila, en especial su variante doble *C. n.* 'Flore Pleno' (véase p. 259). La manzanilla tiene una proporción un poco más elevada de aceite volátil, contiene un antiinflamatorio y analgésico especialmente eficaz para curar quemaduras y prevenir ulceraciones e infecciones. Como ingrediente de tisanas es menos amarga que la manzanilla.

M. parthenium. Véase *tanacetum parthenium*.

M. recutita, sin. *M. chamomilla*, *Chamomilla recutita* (manzanilla) p. 156

PARTES UTILIZADAS Flores.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y sedante que relaja espasmos, reduce inflamaciones, alivia dolores y estimula la cicatrización. Beneficia la digestión y estimula el sistema inmunológico.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos nerviosos, insomnio, mareos y dolencias infantiles, como dentición, cólicos y convulsiones. Uso externo: heridas, quemaduras del sol, quemaduras, hemorroides, mastitis y úlceras de las piernas.

COMERCIALES Se añade a cosméticos como agente antialergénico y a preparados capilares como acondicionador y aclarador.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado húmedo a seco, neutro a ligeramente ácido soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera.

RECOLECCIÓN Las flores se recogen cuando acaban de abrirse y se usan frescas, congeladas o secas en infusiones, extractos líquidos y polvos. Para almacenar a largo plazo es mejor usar frescas o congeladas, porque una vez secas pierden aceites volátiles con rapidez.

MEDICAGO Alfalfa
(Leguminosas/Papilionáceas)

M. sativa (alfalfa) tiene una gran importancia como planta forrajera. Es de vida larga y raíces profundas; se puede segar hasta cinco veces por estación por el heno o para almacenar, transformando así el potencial agrícola de regiones de pastos pobres. Los campos de alfalfa producen una miel excelente. *M. sativa*, menos tolerante de la competencia que el trébol (esps. de *Trifolium*, véase p. 364) se suele cultivar sola. Es rica en nutrientes, incluidos proteínas, minerales (en especial el calcio), pro-vitamina A y vitaminas del grupo B, C, D, E y K. Aunque es benéfica en moderación, se sabe que el consumo de alfalfa en pacientes que sufren lupus eritematoso sistémico (LES) desencadena ataques. También contiene porfirinas, que afectan la función hepática y pueden provocar fotosensibilidad, y otras sustancias que, consumidas en exceso, pueden provocar la descomposición de las células rojas de la sangre.

M. sativa (alfalfa) p. 157



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, semillas.

CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, astringente y refrescante que purifica los tejidos de toxinas, controla hemorragias, estimula el apetito, reduce el colesterol y es diurética. Actúa sobre todo en los sistemas circulatorio y urinario y afecta a las hormonas.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas se consumen crudas o cocidas como hortaliza, y las semillas se germinan para ensaladas, a las que dan un sabor dulce similar a los guisantes.

MEDICINALES Uso interno: debilidad en convalescencia o anemia, hemorragia, problemas menopáusicos, tensión premenstrual, fibroides y otras dolencias que indican desequilibrios hormonales. No se debe administrar a pacientes con enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide.

COMERCIALES Fuente comercial de clorofila, caroteno y vitamina K.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo ligero, bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño.

RECOLECCIÓN Las plantas se cortan antes de florecer y se secan para infusiones. Las hojas jóvenes se consumen frescas. Las semillas se dejan germinar durante 3-6 días y se consumen crudas.

MELALEUCA
(Mirtáceas)

Las melaleucas son ricas en aceites volátiles germicidas, en especial el cineol (como el contenido en *Eucalyptus*, véase p. 280), que puede variar según la composición genética del árbol y las condiciones de desarrollo. El contenido y la producción de cineol es menor que la de *Eucalyptus*. Diversas especies diferentes tienen usos medicinales, especialmente entre los aborígenes de las regiones septentrionales de Australia. El aceite de cayeputi fue exportado por primera vez desde Malasia en el siglo XVII, de ahí su nombre, que deriva del malasio *kayu-puti*, «madera blanca». Ahora se obtiene sobre todo de *M. leucadendron* y la estrechamente relacionada *M. cajuputi*, ampliamente cultivada en Malasia. *M. quinquenervia* y *M. viridiflora* producen un aceite similar (niaouli), usado en perfumería y de propiedades antisépticas poderosas, especialmente contra las aftas.

M. alternifolia

Arbusto o árbol pequeño, resistente a 0 °C, altura 5-7 m, extensión 3-5 m, con corteza pergaminosa en diversas capas y hojas puntiagudas de hasta 3,5 cm de largo. En primavera aparecen pequeñas flores blancas de 5 pétalos en espigas densas de hasta 5 cm de largo, seguidas de diminutas cápsulas leñosas. Crece en Nueva Gales del Sur y Queensland (Australia).

PARTES UTILIZADAS Aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y antiséptica que aumenta la sudoración, es expectorante y estimulante del sistema inmunológico. Es eficaz contra infecciones micósicas y bacterianas. El aceite no es irritante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: aftas, infección vaginal, acné, pie de atleta, verrugas y liendres (huevosde piojos). Se puede aplicar directamente a verrugas y liendres, pero debe diluirse con un aceite portador, por ej. de almendras.
COMERCIALES Usado en desodorantes, jabones, enjuagues bucales y aguas de tocador.

M. leucadendron (cayeputi) p. 156

PARTES UTILIZADAS Aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante antiséptica de intenso aroma alcanforado. Es expectorante, alivia espasmos, aumenta la sudoración y expulsa parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tuberculosis, resfriados, sinusitis, infecciones gástricas y ascárides. No se administra a embarazadas. Uso externo: reumatismo, gota, neuralgia, acné, congestión nasal, sinusitis, dolor de muelas, sabañones y enfermedades cutáneas. En aromaterapia es un antiséptico y calmante.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de aceite de cayeputi, está sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Sirve para aromatizar pastelería, también usada en perfumería, jabones, detergentes y repelentes de insectos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*M. alternifolia*). Por cultivo (*M. leucadendron*). Semirresistente (*M. alternifolia*). No resistente (*M. leucadendron*). Suelo conservador de la humedad a mojado, neutro a ácido soleado, mínimo 15-18 °C. *M. leucadendron* tolera suelos ligeros y salinos. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar extremos de plantas jóvenes cultivadas en recipiente para estimular la frondosidad.
RECOLECCIÓN El aceite se destila de hojas y ramitas, y se usa directamente o en alcoholes y ungüentos.

MELANTHIUM

M. cochinchinensis. Véase *Asparagus cochinchinensis.*

MELIA
(Meliáceas)

La primera descripción de *M. azederach* aparece en la medicina china en el año 1082 d.C. Está estrechamente relacionada con *Azadirachta indica* (véase p. 247), que tiene características similares y usos en medicina ayurvédica, pero es más resistente y prospera en situaciones protegidas en el norte de Europa.

M. azadirachta. Véase *Azadirachta indica.*

M. azederach (árbol del Paraíso o canelo) p. 157



PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, corteza de las raíces, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga e irritante de efectos antiparasitarios y antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: lombrices intestinales y candidiasis. En exceso provoca diarrea, vómito y síntomas de intoxicación narcótica. Uso externo: infecciones vaginales y dolencias cutáneas. Se suele combinar con *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289) para reducir la toxicidad para usos internos. Sólo para uso de facultativos.

M. indica. Véase *Azadirachta indica.*

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo bien drenado a seco soleado. Tolera situaciones costeras muy secas en regiones cálidas. Propagar por semillas apenas hayan madurado en otoño.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, la corteza y la corteza de las raíces en cualquier momento. Los frutos en otoño; todas las partes se usan frescas o secas para decocciones, ungüentos y píldoras.

MELILOTUS Meliloto
(Leguminosas/Papilionáceas)

M. officinalis libera cumarinas, que difunden el agradable olor a paja recién segada mientras se seca. El meliloto mal secado o fermentado produce dicumarol, un anticoagulante poderoso que, en exceso, es muy tóxico; se utiliza en veneno para ratas. El meliloto es un eficaz purificante de toxinas y reduce la inflamación; se han utilizado cataplasmas de meliloto con este fin desde la antigua Grecia hasta el siglo XIX. Varias especies tienen un uso limitado como aromatizador de alimentos; *M. caerulea*, de flores azules, se cultiva especialmente en Suiza para aromatizar el queso *schabziger*.

M. officinalis, sin. *M. arvensis* (meliloto) p. 157

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y sedante; es diurética, alivia espasmos y dolores, reduce congestiones e inflamaciones, y tiene efectos antitrombóticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La hierba seca sirve para dar sabor a marinadas, guisos (en especial de conejo) y queso gruyère.
MEDICINALES Uso interno: dolores de cabeza por tensión, neuralgia, palpitaciones, insomnio, varices, menstruación dolorosa congestiva y para evitar la trombosis. No se administra a pacientes con un historial de coagulación pobre o que tomen medicación con uarfarina. Uso externo: inflamaciones oculares, dolor reumático, articulaciones hinchadas, contusión severa, forúnculos y erisipelas.
COMERCIALES La hierba seca se añade al rapé y al tabaco como aromatizante; también para ahuyentar polillas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. *M. officinalis* tolera la sequía. Propagar por semillas en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para compresas, infusiones y tinturas.

MELISSA
(Labiadas/Lamiáceas)

M. officinalis contiene un aceite volátil con aroma a limón que tiene una actividad antivírica. Los aceites comerciales a menudo se adulteran con aceites de *Citrus limon* (véase p. 262) o de *Cymbopogon citratus* (véase p. 270). El toronjil es más popular como ingrediente de tisanas; tiene un sabor agradable y un efecto sedante. Paracelso (1493-1541) lo llamó el «elixir de la vida».

M. officinalis (toronjil) p. 157

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, refrescante y sedante que reduce fiebres, mejora la digestión, relaja espasmos y vasos sanguíneos periféricos e inhibe la actividad de la tiroides. Tiene efectos antibacterianos, antivíricos y repele insectos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas dan un sabor alimonado a ensaladas, sopas, salsas, vinagres de hierbas, caza y pescado (especialmente en España) y son un ingrediente del agua del Carmen, licores como el Benedictine y el Chartreuse y cordiales de vino.
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís y almohadillas herbales.
MEDICINALES Uso interno: problemas nerviosos, indigestión asociada a tensión nerviosa, excitación con problemas digestivos en niños, hipertiroidismo, depresión, ansiedad, palpitaciones y dolores de cabeza por tensión. Uso externo: herpes, llagas, gota, picaduras de insectos; también es un repelente de insectos. Se combina bien con *Chamaemelum nobile* (véase p. 259), *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) y *Humulus lupulus* (véase p. 294) para indigestión nerviosa. El aceite se usa en aromaterapia para relajar y rejuvenecer, en especial en casos de depresión y tensión nerviosa.
VARIANTES
M. o. **'All Gold'**, p. 157.
M. o. **'Aurea'**, sin. *M. o.* 'Variegata', p. 157.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo soleado en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por división o esquejes de tallo en otoño o primavera. Recortar ►

► plantas después de la floración para producir una nueva cosecha de hojas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan al principio de la floración y se usan frescas o secas para infusiones, extractos líquidos, ungüentos y tinturas. El follaje fresco se destila para extraer aceite.

MENISPERMUM

M. palmatum. Véase *Jateorhiza palmata.*

MENTHA Menta

(Labiadas/Lamiáceas)

Las mentas son un grupo complejo que inducen a la hibridación, tanto en la naturaleza como en el cultivo, que suele dificultar la identificación de plantas individuales. Son ricas en aceites volátiles de composición variable. Es el mentol el que proporciona su sabor y aroma típico a las mentas, que es al mismo tiempo refrescante y calorífero. El mentol es un compuesto antiséptico, descongestionante y analgésico que predomina en *M.* x *piperita.* Es ligeramente anestésico, lo que provoca la sensación refrescante y entumecedora que se experimenta al oler o saborear menta piperita. Las mentas ricas en mentol sólo se emplean en alimentos dulces, como el chocolate, los helados y los dulces, porque el efecto anestésico abruma los sabores más sutiles. La menta verde y la menta piperita se hallan entre los sabores más populares del mundo y en Europa, EE. UU., Oriente Próximo y Asia se cultivan a gran escala para cosechar hojas y aceite. El pulegone, un compuesto tóxico presente en *M. pulegium* y *Hedeoma pulegioides* (véase p. 291), tiene un aroma menos agradable y es conocido por sus características abortivas. *M. longifolia* también contiene diosfenol, un diurético que predomina en las especies de *Agathosma* (véase p. 230). Otras mentas, como *M. spicata*, tienen una elevada concentración de carvol, un compuesto que caracteriza el aroma de *Carum carvi* (alcaravea, véase p. 255). *M. diemenica*, oriunda de Australia, ha sido utilizada como sustituto de *M. pulegium*. Se toma para aliviar cólicos y calambres, aunque no se debe tomar en exceso durante el embarazo, a causa del contenido en pulegone. También es un buen repelente de insectos.

M. aquatica, sin. *M. hirsuta* p. 158

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática astringente que estimula el flujo biliar, mejora la digestión y alivia espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, gastroenteritis, resfriados y menstruación dolorosa. En exceso provoca vómitos.

M. arvensis, sin. *M. austriaca* p. 158



PARTES UTILIZADAS Planta completa (*bo he*), hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática, estimulante y antibacteriana que beneficia la digestión, relaja espasmos, reduce inflamaciones y aumenta la sudoración. También alivia dolores y picores y elimina la lactación. Según la medicina china, actúa sobre todo en las energías pulmonares y hepáticas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Tradicionalmente, para evitar que la leche se corte; también para hacer té (*M. a.* var. *villosa*).
MEDICINALES Uso interno: gargantas irritadas, dolores de cabeza, sarampión y resfriados; para náuseas por los nativos de América del Norte (*M. a.* var. *villosa*). Uso externo: irritación cutánea. Combinada con *Schizonepeta tenuifolia* y *Dendranthema* x *grandiflorum* (véase p. 272) en polvo para gargantas irritadas, soplado dentro de la garganta a través de un tubo. Puede reducir el flujo de leche si se toma al amamantar.
COMERCIALES El aceite (en especial el de *M. a.* var. *piperascens)* sirve como sustituto o adulterante del aceite de menta piperita.
VARIANTES
M. a. var ***piperascens***
Variedad japonesa, resistente a –15 ºC, altura 10-60 cm, extensión indefinida; las hojas ovadas moteadas de glándula tienen un intenso aroma a menta piperita.
M. a. var. ***villosa,*** sin. *M. canadensis*
Variedad de América del Norte, resistente a –15 ºC, altura 20-50 cm, extensión indefinida; difiere de *M. arvensis* por sus hojas lanceoladas más velludas, flores blancas o rosadas y aroma agradable.

M. x *gracilis,* sin. *M. cardiaca* / *M.* x *gentilis* p. 158

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante de aroma especiado y frutal. Beneficia la digestión y alivia espasmos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Puede usarse fresca como aromatizante, en especial para tomates, melón y ensaladas de frutas.
COMERCIALES En EE. UU. es una fuente de aceite de menta verde.
VARIANTE
M. x *g.* **'Variegata'**, sin. *M.* x *g.* 'Aurea', p. 158

M. longifolia, sin. *M. sylvestris*, *M. incana* p. 158

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba de aroma a menta piperita.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Principalmente en la cocina asiática, como condimento de chutneys indios. Las hojas se caramelizan.
COMERCIALES Como fuente de aceite, usado como sustituto del de menta piperita en pastelería.

M. x *piperita,* sin. *M. nigricans* (menta piperita) p.158

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática, amarga y descongestionante que alivia espasmos, aumenta la sudoración, mejora la digestión y tiene efectos antisépticos un poco anestésicos. Actúa principalmente sobre el sistema digestivo, en especial sobre el intestino grueso.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas (*M.* x *piperita*) se incluyen en tés, bebidas heladas y ensaladas.
AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís.
MEDICINALES (*M.* x *piperita*) Uso interno: náuseas, náuseas del embarazo, indigestión, úlcera gástrica, gastroenteritis, síndrome de intestino irritado, cólico, gripe (en especial en la etapa febril) y resfriados. Uso externo: infecciones de las vías respiratorias superiores, sinusitis, catarro, asma, picor cutáneo, quemaduras, ascárides, neuralgia, reumatismo y como repelente de insectos. En exceso, el aceite esencial irrita las membranas mucosas. Puede provocar reacciones alérgicas. No se administra a niños en forma alguna. *M.* x *piperita* 'Citrata' tiene usos (por ej. para esterilidad, agotamiento nervioso y palpitación acelerada) más parecidos a los de *Lavandula angustifolia* (véase p. 301) que los de la meta piperita.
COMERCIALES El aceite (*M.* x *piperita*, *M.* x *piperita* 'Citrata') se usa en preparados para la higiene bucal, remedios para resfriados y gripe, antiácidos y artículos de tocador; como aromatizante en remedios, perfumería, cigarrillos, dulces, helados y licores (*crème de menthe*). *M.* x *piperita* 'Citrata' es una fuente de aceite de espliego para perfumería.
VARIANTE
M. x *p.* **'Citrata'**, p. 158.

M. pulegium (poleo) p. 159

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picante, astringente y amarga que mejora la digestión, aumenta la sudoración y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se incorporan a las morcillas (norte de Inglaterra) y los chorizos (España).
AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, cólico, resfriado febril y dolencias menstruales. No se administra a embarazadas. Uso externo: irritaciones cutáneas.
COMERCIALES Tradicionalmente, para repeler ratones e insectos. El aceite se usa en jabones y detergentes.
VARIANTE
M. p. **'Cunningham Mint'**, sin. *M. p.* 'Dwarf Pennyroyal', p. 159.

M. requenii p. 159

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de intenso aroma a piperita.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Ornamental aromática de jardín.
COMERCIALES Sirve para aromatizar licores.

M. satureioides

Perenne vertical rastrera, resistente a –15º C, altura 30 cm, extensión indefinida, de hojas lisas oblongas no dentadas y ramilletes de flores blancas en primavera. Tiene un aroma picante a piperita-poleo. Nativa del este de Australia.

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picante, tónica y descongestionante que mejora la digestión, estimula el útero y alivia espasmos y dolores.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: resfriados, catarro, indigestión, cólico y dolencias menstruales. Usada como sustituto de *M.* x *piperita* y *M. pulegium*. No se administra a embarazadas.

M.* x *smithiana*, sin. *M. rubra p. 159



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma similar a la menta verde.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Iguales a los de *M. spicata.*

M. spicata*, sin. *M. crispa, M. viridis p. 159

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante que mejora la digestión y alivia espasmos. El aceite es menos picante que el de piperita y no es irritante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas son un ingrediente importante de la salsa y jalea de menta para acompañar platos de cordero (Reino Unido), *tzatziki* (Europa oriental) y *tabbouleh* (Oriente Próximo); también sirve como aderezo y aromatizante, y en tisanas y bebidas heladas.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, cólico, gases, hipo y enfermedades infantiles febriles. Combinada con *Ballota nigra* (véase p. 247) para enfermedades de las vías respiratorias superiores en niños.
COMERCIALES El aceite sirve como aromatizante comercial de alimentos (en especial la goma de mascar) y preparados para la higiene bucal.
VARIANTES
M. s. **'Crispa'**, p. 159.
M. s. **'Moroccan'**
Cultivar predilecto, resistente a -15 °C, altura 30 cm-1 m, extensión indefinida, de hojas apiñadas y buen sabor.

M. suaveolens*, sin. *M. insularis, M. macrostachya p.159

PARTES UTILIZADAS Hojas
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de sabor afrutado a menta verde.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Iguales a *M. spicata* (considerada de aroma superior, pero las hojas velludas la hacen menos apta para aderezar). Las hojas se pueden caramelizar.
VARIANTE
M. s. **'Variegata'**, p. 159.

M. x villosa var. **alopecuroides**, sin. *M. nemorosa* var. *alopecuroides* p. 159

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de sabor a menta verde.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Iguales a los de *M. spicata.*

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*M. arvensis*, *M. a.* var. *piperascens*, *M. a.* var. *villosa*: cultivo, *M. satureioides*: recogida en la naturaleza). Resistente (*M. Requienii:* resistente a heladas). Suelo rico húmedo soleado o en sombra parcial. *M. aquatica* prospera en suelo mojado; *M. arvensis* tolera condiciones secas; *M. pulegium* prefiere suelos húmedos y ácidos; *M. requienii* necesita condiciones húmedas y sombreadas. Propagar por semillas en primavera (sólo *M. pulegium*, *M. requienii* y *M. satureioides*); por división en primavera u otoño; por esquejes durante la estación de desarrollo, colocadas en compost húmedo o agua (*M. requienii* no). El follaje puede dañarse por mildíu o roya, aunque *M.* x *villosa* var. *alopecuroides* es resistente a la roya. La mayoría de las mentas es invasiva y es mejor cultivarlas en un espacio restringido. *M. requienii* suele autogerminar, incluso si la planta madre muere por las heladas. En algunos países, *M. pulegium* está sujeta a controles legales como maleza.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras al principio de la floración, y las hojas se cortan durante el desarrollo y se usan frescas o se secan para aguas concentradas, infusiones, extractos líquidos, polvos, alcoholes o destilación de aceite. *M. arvensis* se suele decoccionar o convertir en polvo en remedios chinos.

MENYANTHES
(Meniantáceas)

Menyanthes está estrechamente relacionada con las especies de *Gentiana* (véase p. 287) y contiene glicósidos igual de amargos. Se usa como sustituto de *Gentiana lutea* (véase p. 287) pero puede irritar el sistema gástrico en pacientes con inflamación o infección gástrica.

M. trifoliata p. 160

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga diurética y laxante; estimula la digestión y mejora el drenaje linfático.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: indigestióm, anorexia, artritis, reumatismo, debilidad muscular en encefalomielitis miálgica (EM) e infecciones crónicas con debilidad y agotamiento. Puede combinarse con *Cimicifuga racemosa* (véase p. 261) o *Apium graveolens* (véase p. 240) para aliviar dolores musculares y articulares. En exceso provoca vómitos. No se administra a pacientes con diarrea, disentería o colitis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Agua poco profunda y ácida o suelo mojado soleado. Propagar por semillas en primavera; por esquejes o división de rizomas en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas.

MITCHELLA
(Rubiáceas)

Los primeros en utilizar *M. repens* para facilitar el parto fueron las tribus cherokee y penobscot de América del Norte, y su uso fue adoptado por los colonos.

M. repens p.160

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga astringente y diurética que relaja el útero, refuerza las contracciones uterinas y calma los nervios.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, preparación para el parto, dolores del parto, agotamiento nervioso e irritabilidad. No se administra durante los primeros seis meses del embarazo, pero puede administrarse sola o combinada con *Rubus fruticosus* (véase p. 343) como tónico uterino durante los dos últimos meses.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, rico en humus, neutro a ácido sombreado. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera. Puede ser invasiva.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en verano y se secan para hacer infusiones, extractos líquidos y tinturas.

MOMORDICA Momórdica
(Cucurbitáceas)

En esta familia son comunes unas sustancias amargas: las cucurbitacinas. En las especies comestibles han sido en gran parte eliminadas (como en los pepinos) o deben eliminarse remojando los frutos con cuidado antes de consumir. *M. charantia* es una importante planta alimenticia en algunas regiones tropicales y, en la mayoría de los países de origen, tiene un uso medicinal. Otras especies con aplicaciones medicinales incluyen *M. cochinchinensis*, oriunda de Oriente, cuyas semillas venenosas tienen un uso externo para erupciones e infecciones cutáneas, hemorroides, mastitis y nódulos linfáticos hinchados.; *M. grosvenori* es expectorante y un purificante linfático.

M. charantia (cundiamor) p. 160

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba laxante y diurética que alivia tejidos irritados, reduce la fiebre, mata parásitos y purifica el sistema de toxinas. Probablemente sea un estimulante uterino.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos jóvenes se añaden a currys o se consumen crudos, hervidos o fritos después de remojarlos en agua para eliminar el amargor.
MEDICINALES Uso interno: colitis y disentería (zumo fresco); lombrices intestinales, ictericia y fiebres (hojas). Uso externo: hemorroides, piel raspada y quemaduras (frutos).

M. elateria. Véase *Ecballium elaterium.*

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en primavera. Las plantas florecen en 30-35 días y fructifican 15-20 días más tarde. Detener vástagos una vez fructificadas. Las plantas a cubierto pueden ser dañadas por moscas blancas, arañas rojas y áfidos. Las plantas cultivadas en el exterior se pueden proteger de los insectos con bonetes individuales de papel.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones. Los frutos se recogen jóvenes y se consumen frescos en zumos o pulpa.

MONARDA
(Labiadas/Lamiáceas)

Diversas tribus nativas de América del Norte hacían un gran uso de las monardas. No hay que confundirlas con la europeas: *Mentha longifolia* (véase p. 311). *M. fistulosa* tuvo un uso intenso para problemas bronquiales y como sazonador para carnes. *M. punctata* figuraba en la *U.S. Pharmacopoeia* como digestivo y antirreumático. El aceite volátil es rico en timol (como en *Thymus vulgaris,* véase p. 362), un antiséptico y expectorante poderoso. *M. didyma* crecía en abundancia en una zona de EE .UU. cerca del lago Ontario; servía para preparar té. Otras especies incluyen: *M. citriodora*, oriunda del suroeste de EE. UU., cuyas hojas de aroma a limón se añaden a tés y a platos de caza; *M. menthaefolia*, del oeste de América del Norte, que tiene efectos antisépticos, anestésicos y diaforéticos, y *M. austromontana*, de sabor a orégano, oriunda del norte de México.

M. didyma p. 160

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y expectorante que reduce la fiebre y beneficia la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Con las hojas se preparan tés y dan un sabor tipo Earl Grey al té chino y a bebidas heladas. Las flores se añaden a ensaladas.
AROMÁTICOS Las hojas y flores aromatizan y perfuman popurrís.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas leves.

M. fistulosa p. 160



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante que mejora la digestión y aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven para aromatizar carnes y judías; los retoños y las hojas sirven para preparar tés.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, garganta irritada, catarro, dolores, fiebres y problemas gástricos. Uso externo: erupciones cutáneas.

M. punctata p. 160

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y diurética de aroma a menta-tomillo. Aumenta la sudoración, beneficia la digestión y es rubefaciente aplicada de manera tópica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: indigestión, cólico, náuseas y vómitos, diarrea, resfriados febriles, resfriados y dolor de espaldas.Uso externo: neuralgia y reumatismo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico y húmedo soleado (*M. didyma*); ligero alcalino soleado (*M. fistulosa* y *M. punctata*). Propagar por semillas en primavera; por división en primavera; por esquejes de leña blanda a principios de verano. En condiciones secas, *M. didyma* es propensa al mildíu.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan cuando florecen y las hojas antes de que florezcan, y se usan frescas o secas en infusiones.

MORINDA
(Rubiáceas)

La primera mención de *M. officinalis* apareció en la literatura médica china durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.) como hierba tónica calorífera que actúa principalmente sobre la energía renal. Las raíces (*ba ji*) se combinan con *Glycyrrhiza uralensis* para reducir su toxicidad. *M. tinctoria* se conoce como fuente de tinte rojo, pero tanto las hojas como las raíces tienen propiedades astringentes. La especie de uso más amplio es *M. citrifolia*.

M. citrifolia p. 161

PARTES UTILIZADAS Raíces (*ba ji*), hojas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente purgante que reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se añaden a currys.
MEDICINALES Uso interno: disentería, hemorragias (frutos), estreñimiento (raíces), tuberculosis (hojas). Uso externo: gota (zumo de hojas), úlceras crónicas, picaduras de serpientes (hojas) y enfermedades de las encías (frutos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo arenoso bien drenado soleado, mínimo 15-18 ºC. Tolera condiciones salinas. Propagar por semillas maduras a 18-21 ºC; por esquejes semimaduros en verano a18 ºC.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen según necesidad y se usan en decocciones. Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo para extraer el zumo y hacer decocciones o pastas. Los frutos pueden recogerse verdes o maduros; se suelen socarrar y mezclar con sal para uso medicinal.

MORINGA
(Moringáceas)

La especie de uso más común es con mucho *M. oleifera*. Casi todas las partes del árbol son comestibles, y de las semillas se extrae aceite de ben, un ingrediente útil en alimentos y productos farmacéuticos ya que no se vuelve rancio. *M. pterygosperma* es importante en India; las hojas jóvenes y las cápsulas verdes se consumen como hortaliza y las flores se añaden a currys, mientras que diversas partes del árbol tienen usos medicinales.
M. peregrina, un elegante árbol africano, tiene raíces comestibles similares a la patata y de él se extrae un aceite empleado en tratar convulsiones infantiles.

M. oleifera (ben) p. 161

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba alimenticia, diurética y laxante que es expectorante, aumenta el flujo lácteo, controla infecciones bacterianas y es rubefaciente aplicada como tópico. Contiene un antibiótico poderoso. El aceite de ben es inodoro, incoloro e insípido, y su resistencia a la oxidación es excepcional. La goma tiene propiedades similares al tragacanto (véase *Astragalus gummifera*, p. 245).
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas, flores y cápsulas jóvenes se consumen como verduras (las hojas suelen añadirse a platos de marisco para contrarrestar cualquier toxina). Las raíces son un sustituto aceptable del rábano picante. Las semillas se tuestan como las nueces.
MEDICINALES Uso interno: lactación insuficiente (hojas jóvenes), tuberculosis, septicemia (corteza, savia), asma, gota, reumatismo, bazo e hígado engrosado, cálculos urinarios y renales, condiciones inflamatorias (zumo de las raíces). Uso externo: forúnculos, úlceras, hinchazón glandular, heridas infectadas, enfermedades cutáneas, infección dental, picaduras de serpientes y gota (corteza, raíces, savia).
COMERCIALES El aceite se usa para aderezar ensaladas, lubricantes, pinturas de artista, jabones y ungüentos. La madera se usa en la fabricación de rayón y celofán; la corteza se usa en curtiembre. Las hojas más viejas sirven de forraje y se convierten en compost.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 ºC. Propagar por semillas maduras; por esquejes semimaduros en verano. Podar severamente durante la cosecha o para controlar el desarrollo.
RECOLECCIÓN Las hojas, flores y los frutos verdes se recogen según disponibilidad y se usan frescas. Las semillas se extraen de las cápsulas cuando están maduras y se tuestan para consumir o se prensan para extraer aceite, que se almacena bien. La corteza, las raíces y la corteza de las raíces se cosechan según necesidad para extrer zumo, o se usan frescas o secas en decocciones. La savia se recoge de la corteza para usar en infusiones y decocciones.

MORUS Morera
(Moráceas)

M. alba y *M. nigra* tienen compuestos similares y, con fines medicinales, se las considera intercambiables. Sin embargo, como *M. alba* es de origen chino, ha sido utilizada exclusivamente en la medicina tradicional china desde el año 659 d.C. Las hojas, la corteza de las raíces y los frutos figuran en la *Chinese Pharmacopoeia* (1985), pero otras partes también tienen un uso amplio, incluyendo la savia y la ceniza de madera. Todas las partes se preparan de diversas maneras. La investigación reciente ha demostrado que la elefantiasis presenta mejoras tratadas con inyecciones de extracto de las hojas; y el tétano mejora después de dosis orales de savia mezclada con azúcar. *M. alba* también es el alimento preferido de los gusanos de seda, y con este fin es ampliamente cultivada.

En China, el comienzo de la producción de seda usando hojas de moreras, en general suele atribuirse a la emperatriz Si-Ling, que vivió en c. 2960 a.C.

M. alba (morera) p. 161



PARTES UTILIZADAS Hojas, ramas, corteza de las raíces, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba de sabor agradable, amarga o ácida (según la parte). Aumenta la sudoración y tiene efectos antibacterianos refrescantes (hojas), es antirreumática (ramas), controla la tos, es expectorante y diurética (corteza de las raíces) y tiene un efecto tónico sobre la energía renal (frutos). Tanto la corteza de las raíces como las ramas reducen la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos y sirven para preparar jaleas, mermeladas, jarabes y vino.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, gripe, infecciones oculares y hemorragias nasales (hojas); dolores reumáticos e hipertensión (ramas); tos, asma, bronquitis, edema, hipertensión y diabetes (corteza de las raíces); incontinencia urinaria, tinittus, cabello prematuramente gris, sed y constipación senil (frutos).
COMERCIALES Las hojas sirven para alimentar gusanos de seda. La madera se usa para fabricar equipos deportivos, por ej., raquetas de tenis y bates, en especial en India.
VARIANTE
M. a. **'Pendula'**, p. 161.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, profundo y bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano o de leña dura en otoño. Las moreras tienen raíces quebradizas y deben manipularse con ciudado al plantar. Sólo podar en el período de inactividad total en invierno, porque las moreras sangran cuando las cortan. Idealmente, sólo podar ramas mal colocadas y leña muerta. Los vástagos jóvenes pueden verse afectados por cancros o muerte por los extremos.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen después de las heladas otoñales para un uso medicinal, las ramas a finales de primavera o a principios de verano, las raíces en invierno y los frutos cuando están casi maduros. Tradicionalmente, las hojas y la corteza de las raíces se procesan con miel. A veces las hojas y los frutos se convierten en zumo, pero si no, todas las partes se secan para usar en decocciones o cataplasmas. Antes del secado, los frutos pueden hervirse al vapor o blanquearse para mejorar sus características de almacenamiento; para un uso culinario se cosechan maduros.

MUCUNA
(Leguminosas/Papilionáceas)

Este género leguminoso está compuesto por unas 100 especies de lianas, trepadoras y arbustos leñosos, que crecen en el trópico y el subtrópico. Algunas especies son polinizadas por los murciélagos y la mayoría contiene alcaloides. Algunas se cultivan como ornamentales, en especial *M. bennettii*, que tiene flores rojas: una de las trepadoras más espectaculares del mundo. *M. pruriens* (a menudo llamada equivocadamente *M. prurita*) es una especie con diversas variantes; la principal es *M. p.* var. *utilis* (sin. *M. deeringiana, M. utilis*), que carece de pelos irritantes y se cultiva extensamente en los trópicos como forraje. *M. pruriens* es una hierba poco común en cuanto que las partes utilizadas son los pelos espinosos de las cápsulas. El uso de esta hierba como antihelmíntico fue registrado por primera vez en 1756. Unos antiguos manuscritos sánscritos indican que fue usado como afrodisíaco. Las semillas de *M. pruriens*, o posiblemente una variante, producen L-dopa, que revolucionó el tratamiento del Parkinson en los años sesenta. También contienen compuestos alucinógenos tóxicos. Aunque son venenosas, las semillas son un alimento común durante las hambrunas, comestibles si se hierven varias veces cambiando el agua.

M. pruriens, sin. *Dolichos pruriens, Stizolobium pruriens*

Trepadora no resistente,siempreverde enroscada de hasta 3 m de altura y hojas plumosas de hasta 45 cm de largo, divididas en 3 folíolos ovados puntiagudos. En verano aparecen ramilletes de flores púrpuras o blancas tipo guisante, seguidas de vainas aplanadas de hasta 9 cm de largo y 2 cm de ancho, de ápice puntiagudo a menudo terminado en gancho. Las vainas contienen 6 semillas de alrededor de 1cm de largo, cubiertas de cerdas irritantes anaranjadas o marrón oscuras. Crece en África, Asia y América tropical.

PARTES UTILIZADAS Raíces, pelos de cápsulas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba irritante rubefaciente que destruye parásitos intestinales (pelos) y actúa como diurético (raíces) y afrodisíaco (semillas).
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Con las semillas hervidas en leche, descascaradas y fritas se elabora un dulce con miel.
MEDICINALES Uso interno: dolencias nerviosas y renales y parálisis (raíces), ascárides (pelos). Uso externo: elefantiasis e hidropesía (raíces). El uso interno de los pelos es muy irritante; el exceso puede ser fatal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado, húmedo, rico en humus soleado o en sombra parial, mínimo a 18 ºC. Propagar por semillas en primavera; por acodos a finales de verano. Eliminar ramas apiñadas en invierno y recortar vástagos floridos dejando 5-8 cm desde la base. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas y moscas blancas.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen según necesidad y se secan para hacer decocciones y polvos. Las cápsulas se recogen maduras y se raspan para eliminar los pelos, que se trituran y se mezclan con miel o se añaden a ungüentos. Las semillas se extraen de las cápsulas maduras, se cocinan y se muelen para hacer una pasta.
ADVERTENCIA Las cápsulas, pelos y polvos son muy irritantes para la piel, ojos y membranas mucosas.

MURRAYA
(Rutáceas)

En el sur de India y Sri Lanka, las hojas frescas de *M. koenigii* son un ingrediente indispensable de currys. En todas estas regiones se cultivan con este fin y pueden hallarse en todas las tiendas de alimentación y mercados. Las hojas de curry siguen siendo ignoradas en occidente, en gran parte porque pierden el sabor al secarse. *Murraya* está estrechamente relacionada con *Citrus* (véase p. 262); los limoneros (*C. limon*) pueden injertarse en el patrón de *M. koenigii*.

M. koenigii p. 16

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba calorífera muy aromática que mejora el apetito y la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Localmente en currys (hojas).
MEDICINALES Uso interno: problemas digestivos (hojas, raíces, corteza), estreñimiento, cólico, diarrea (hojas).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado, húmedo, rico en humus soleado o en sombra parcial, mínimo 15-18 ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar desarrollo excesivo en invierno.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante todo el año y se usan frescas en zumos, infusiones y cataplasmas. La corteza y las raíces se recogen según necesidad y se usan frescas o secas en decocciones. De las semillas maduras se extrae aceite.

MYRICA Árbol de la cera
(Miricáceas)

Los frutos de varias especies se hierven para producir cera para hacer velas, que son aromáticas y no producen humo. *M. gale* y *M. cerifera* contienen taninos, resinas, gomas y sustancias bactericidas. En algunas comunidades del norte de Gran Bretaña *M. gale* solía ser un hierba importante para hacer té, y es el escudo del clan escocés de los Campbell. *M. cerifera* es un hierba clave en el sistema de medicina thomsoniano, ya que es el astringente principal para «cualquier problema estomacal o intestinal, en especial después de fiebres». *M. californica* tiene un uso similar para dolencias e infecciones gastrointestinales.

M. cerifera (árbol de la cera) p. 162

PARTES UTILIZADAS Corteza, corteza de las raíces, cera.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y aromática que estimula la circulación, aumenta la sudoración y controla infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos pueden añadirse a platos de carne de sabor fuerte, como la caza, al igual que las bayas del enebro.
MEDICINALES Uso interno: fiebres, resfriados, gripe, catarro, diarrea, colitis, menstruación excesiva y secreción vaginal. Uso externo: garganta irritada, úlceras, llagas, picores cutáneos, caspa y caída del cabello. Combinada con *Sambucus nigra* (véase p. 347) y *Mentha x piperita* (véase p. 311) para enfermedades febriles; con *Capsicum annuum* var. *annuum* (véase p. 254), *Zingiber officinale* (véase p. 373) y *Syzygium aromaticum* (véase p. 358) como estimulante circulatorio, y con *Lavandula* (véase p. 301) para preparados capilares.
COMERCIALES La cera de los frutos sirve para elaborar velas y jabón.

M. gale (arrayán brabántico) p. 162

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y antiséptica de aroma resinoso parecido al laurel.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La planta completa se usaba como un sustituto del lúpulo para aromatizar cerveza. Las hojas se hierven para hacer té y se añaden a sopas y guisos.
COMERCIALES Los frutos son una fuente de cera para velas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*M. cerifera*). Ornamental (*M. gale*). Resistente a heladas (*M. cerifera*). Resistente (*M. gale*). Suelo bien drenado a mojado, ácido, arenoso soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por acodos en primavera; por chupones (*M. gale*); por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas completas u hojas durante la estación de desarrollo; la corteza o la corteza de las raíces a finales de otoño o a principios de primavera. Todos se secan para decocciones, extractos líquidos, infusiones y polvos. Los frutos se recogen maduros para extraer cera.

MYRISTICA Mirística
(Miristicáceas)

Los frutos de *M. fragrans* son ricos en aceites volátiles; la concentración (y, por ende, el sabor) de las semillas (nuez moscada) y el arilo (macís), varía. Éstos incluyen el safrol (como el hallado en *Sassafras albidum*, véase p. 349) y la miristicina, un compuesto alucinógeno. Es probable que la nuez moscada y el macís hayan llegado a Europa por medio de comerciantes árabes en el siglo I d.C.; su uso era fundamentalmente medicinal. Aunque hoy se usa casi en exclusivo como especia, *M. fragrans* fue promocionado como tónico después de que los portugueses tomaron las Molucas y tuvieron un monopolio sobre su producción desde 1512. El primer caso registrado de envenenamiento por nuez moscada ocurrió en 1576, cuando una «señora inglesa embarazada» consumió 10-12 frutos y se volvió «delirantemente embriagada». *M. fagrans* figura como hierba medicinal china desde h. 600 d.C.

M. fragrans (nuez moscada) p.162

PARTES UTILIZADAS Semillas (*rou dou kou*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y especiada que actúa como tónico calorífero digestivo. Controla vómitos y relaja espasmos. La aplicación tópica es antiinflamatoria.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La nuez moscada molida o triturada da sabor a productos de panadería, budines, bebidas, platos de carne, verduras (en especial las espinacas y las setas), platos de queso, salsas (como las de cebolla, pan y besamel) y rellenos de pastas. El macís en polvo o entero da un sabor similar pero menos picante y es más apto para *soufflés*, pescados, caldos y salsas, en las que la nuez moscada estropearía el aspecto.
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, vómitos, distensión abdominal, indigestión y cólico. En exceso provoca dolores de cabeza intensos, náusea, mareo y delirio. Uso externo: dolores de muelas, abdominales y reumáticos (incluyendo los de parto). Usado en medicina ayurvédica para insomnio, mala digestión, incontinencia urinaria y eyaculación prematura.
COMERCIALES Un aceite graso, conocido como «mantequilla de nuez moscada», es utilizado en la industria farmacéutica, sobre todo en la fabricación de perfume, jabón y velas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo arenoso, bien drenado, rico en humus y soleado, mínimo 15-18° C. Propagar por semillas maduras por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo. Las nueces moscadas secas son propensas a ataques de insectos; se las suele cubrir de cal y almacenarlas en recipientes sellados.
RECOLECCIÓN Las semillas se extraen de frutos maduros y se separan de los arilos; ambas se secan para destilar aceite o se usan en decocciones y polvos.

MYROXYLON Bálsamo
(Leguminosas/Papilionáceas)

Los incas cultivaban árboles de bálsamo. El primer europeo que registró sus usos medicinales fue Nicholas Monardes en 1565, que notó que el bálsamo se recogía o cortando la corteza o hirviendo las ramas en agua. Después de la conquista española, el bálsamo fue exportado a Europa para medicinas y perfumes. También se aprobó su uso como aceite para ungir: bulas papales de los años 1562 y 1571 declaraban que destruir árboles de bálsamo era un sacrilegio. El bálsamo de Tolú (*M. balsamum*) debe su nombre a Santiago de Tolú, Colombia; la composición química de la resina sólo difiere ligeramente del aceitoso y fluido bálsamo del Perú (*M. pereirae*), originalmente embarcado desde El Callao, Perú. Ambos contienen ácido benzoico, que suele provocar reacciones alérgicas. El bálsamo de Tolú se recoge practicando cortes en forma de V en la corteza; se solidifica adoptando una consistencia cristaliuna amarillo rojiza o marrón. Para el bálsamo del Perú se adopta un método diferente: la corteza se golpea, se deja algunos días, después se elimina quemándola; el bálsamo rezuma de las zonas golpeadas y se recoge empapando trapos, que luego se hierven en agua para separar el bálsamo en una capa aceitosa.

M. balsamum, sin. *M. toluiferum* (bálsamo de Tolú) p. 162

PARTES UTILIZADAS Semillas, oleorresina, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, de sabor ácido y aromática que actúa como expectorante antiséptico y estimulante.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se emplea en perfumería.
MEDICINALES Sobre todo como ingrediente de sabor agradable de la tintura de benjuí y jarabes para la tos; también como base para pastillas (oleorresina).
COMERCIALES El extracto se usa como aromatizante para alimentos (sobre todo para goma de mascar, helados, dulces, bebidas sin alcohol y productos de panadería).

M. pereirae, sin. *M. peruiferum*, *M. balsamum* var. *pereirae* (bálsamo del Perú)

Árbol caduco, extensivo y siempreverde, altura 12-1 5 m, extensión 10 m. Es muy similar a *M. balsamum*, pero las hojas tienen 7-11 folíolos, ramilletes de flores menos plumosos y cápsulas de una sola semilla. Nativos de la costa del Pacífico de América Central.

PARTES UTILIZADAS Semillas, oleorresina.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y acre con un aroma similar a la vainilla. Es antiséptico y un expectorante estimulante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: catarro, diarrea, tos, asma y bronquitis. Uso externo: heridas leves, dolores reumáticos, úlceras, eczema, escaldaduras y pezones doloridos.
COMERCIALES En América Central se usa como incienso; también como aromatizante comercial para alimentos. Es un compuesto importante de perfumes tipo oriental, jabones y cremas para las manos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado con arena y compost de hojas añadidio, soleado y con mucho riego durante el desarrollo; mínimo 15-18 °C. *M. pereirae* tolera suelos alcalinos y pobres. Propagar por semillas maduras; por esquejes semimaduros a finales de verano. Los árboles de bálsamo son adaptables: toleran un sangrado intenso y suelen alcanzar los 100 años de edad.
RECOLECCIÓN La oleorresina se recoge en cualquier momento del año, pero mayormente durante la estación seca, hiriendo la corteza; se usa cruda o se convierte en extractos, aceites, jarabes y tinturas. El aceite se destila de la oleorresina. Las semillas se recogen maduras y se usan enteras.

MYRRHIS Perifollo oloroso
(Umbelíferas/Apiáceas)

M. odorata contiene un aceite volátil, que incluye el anetol, como el hallado en *Foeniculum vulgare* (véase p. 283), *Pimpinella anisum* (véase p. 328) e *Illicium verum* (véase p. 296). Este mismo compuesto está presente en el perifollo oloroso americano (*Osmorhiza claytoni*) y en *O. longistylis*: ambas tienen raíces aromáticas.

M. odorata (perifollo oloroso) p. 162

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, aromática y expectorante que beneficia la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a sopas, guisos y vinos, y se usan como edulcorante bajo en calorías (kilojoule) y aromatizante para compotas, yogures y nata montada. Las raíces se cuecen y se consumen cocidas en ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: tos, dolencias digestivas menores y anemia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, rico en humus soleado o sombreado. Propagar por semillas o por división en otoño o primavera. ►

▶ Las semillas pueden tardar en germinar, pero pueden autogerminar en buenas condiciones.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o congeladas. Las raíces se recogen en otoño y se usan frescas, o secas en decocciones. Las semillas se recogen verdes y se usan frescas.

MYRTUS Arrayán
(Mirtáceas)

Los compuestos activos de *M. communis* se absorben con velocidad y dan un olor a violetas a la orina después de 15 minutos.

M. communis (mirto) p. 163

PARTES UTILIZADAS Planta completa, frutos, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y antiséptica que es un descongestionante eficaz.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas dan sabor a platos de cerdo, cordero y aves pequeñas. Los frutos se usan como especia en Oriente Próximo.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: en infecciones urinarias (como sustituto de *Agathosma crenulata*, véase p. 230), secreción vaginal, congestión bronquial, sinusitis y tos seca. Uso externo: acné (aceite), infecciones de las encías y hemorroides.
COMERCIALES El aceite se usa en sopas y productos para el cuidado de la piel.
VARIANTES
M. c. **'Flore Pleno'**, p. 163.
M. c. **'Variegata'**, sin. *M. c.* 'Tricolor', p. 163.
M. c. subesp. ***'tarentina'***, sin. *M. c.* 'Jenny Reitenbach', *M. c.* 'Mycrophylla', *M. c.* 'Nana', p. 163.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo bien drenado, alcalino a neutro soleado. Si crece en suelo muy bien drenado y protegido del frío, *M. communis* puede sobrevivir a temperaturas inferiores de –10 °C en el exterior. Incluso en condiciones óptimas, *M. c.* 'Variegata' rara vez sobrevive a temperaturas inferiores de –5 °C. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes semimaduros a finales de verano. Recortar plantas en primavera y eliminar vástagos dañados o muertos. Las plantas a cubierto pueden ser dañadas por arañas rojas o moscas blancas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan con o sin flores y se destilan para extraer aceite. Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas, o secas en infusiones. Los frutos se recogen maduros y se secan para usar enteros o molidos.

N

NARDOSTACHYS Espicanardo
(Valerianáceas)

N. grandiflora o espicanardo.
En el Imperio Romano, el perfume extraído de las raíces era un producto valioso: cada libra (0,66 kg) valía 300 denarios. (Un denario era el sueldo medio diario de un labrador.) La emperatriz mogola Nur Jehan lo utilizaba para elaborar cosméticos rejuvenecedores. Contiene acetato de borneol (similar al compuesto principal de *Dryobalanops aromatica*, véase p. 275) y alcohol de pachulí, como el hallado en *Pogostemon cablin*, (véase p. 332). En la medicina ayurvédica se lo considera similar pero superior a *Valeriana officinalis* (véase p. 367): armoniza el físico y refuerza la mente.

N. grandiflora, sin. *N. jatamansi* (espicanardo) p. 164

PARTES UTILIZADAS Raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y aromática que mejora la digestión, relaja espasmos, calma los nervios y reduce la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: indigestión nerviosa, insomnio, depresión y jaquecas provocadas por tensión. Uso externo: erupciones y como desodorante.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado, pedregoso, conservador de la humedad en sombra parcial o sombreado del sol de mediodía. Las raíces deben extenderse en un lugar fresco. Le desagradan los suelos ricos. Propagar por semillas maduras. Requiere luz para germinar.
RECOLECCIÓN Las raíces se secan para destilar aceite o se usan en decocciones.

NASTURTIUM Berro
(Crucíferas/Brasicáceas)

N. officinale contiene un aceite de mostaza volátil y compuestos similares a los de *Raphanus sativus* (véase p. 339), con un sabor ardiente característico. También es rico en vitaminas y minerales, incluyendo hierro, yodo y calcio. Muchos parterres de berros se plantan con híbridos de *N. officinale*, que crecen a lo largo del invierno, permitiendo unas 10 cosechas anuales.

N. officinale, sin. *Rorippa nasturtium-aquaticum* (berro) p. 164

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y estimulante



que purifica toxinas, beneficia la digestión y tiene efectos diuréticos y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Tomado tradicionalmente como tónico primaveral. Las hojas se añaden a ensaladas y sirven para aderezar mantequilla; se elaboran sopas y salsas para pescados.
MEDICINALES Uso interno: edema, catarro, bronquitis, tos mojada, erupciones cutáneas, reumatismo, anemia, debilidad asociada a enfermedad crónica y dolencias biliares.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Aguas poco profundas, corrientes y ligeramente alcalinas soleadas a alrededor de 10 °C. Se puede cultivar en tiestos empleando compost rico y colocándolo en un plato con agua, que hay que cambiar todos los días. Tres o cuatro esquejes serán suficientes para un tiesto de 15-21 cm. Propagar por esquejes de raíz en agua durante la estación de desarrollo. Eliminar puntas para estimular la frondosidad y retrasar la floración.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan enteras o licuadas. No se recomienda la recogida en la naturaleza a causa de la recurrencia de contaminantes y organismos patógenos en las corrientes de agua, en especial trematodos hepáticos.

NELUMBO Nelumbo
(Nelumbonáceas)

Las antiguas culturas indias, chinas, tibetanas y egipcias veneraban *N. nucifera*. En la medicina tradicional china se utilizan partes específicas de la planta; la referencia más antigua en textos medicinales se remonta a h. 500 d.C. y es acerca de las semillas.

N. nucifera, sin. *Nelumbium speciosum* (loto de la India) p. 164

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos: por ej. pedúnculos o tallos de flores con receptáculo, rizomas, estambres florales, plúmula y radícula de las semillas, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente refrescante que controla hemorragias, reduce la presión y la fiebre, seda la energía cardíaca y actúa como tónico en las energías del bazo y riñones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hemorragias, hemorragias nasales, menstruación excesiva (rizoma); hipertensión, insomnio, nerviosismo (plúmula y radícula); diarrea, mala digestión, insomnio, palpitaciones (semillas); frecuencia urinaria, eyaculación precoz (estambres); úlcera gástrica sangrante, menstruación excesiva, hemorragia posparto (tallo floral). En la medicina ayurvédica sobre todo como refrescante para dolencias hemorrágicas y tónicos cardíacos y para los centros reproductores (rizomas y semillas).
VARIANTES
N. n. **'Alba Grandiflora'**, p. 164.
N. n. **'Rosea Plena'**, p. 164.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Situación soleada en aguas de al menos 60 cm de profundidad o en grandes barricas de compost rico y mojado a cubierto, mínimo 1-7 °C. Propagar por semillas o división en primavera. En buenas condiciones, puede ser invasiva en el exterior. ▶

▸ RECOLECCIÓN Las hojas y los pedúnculos se recogen en verano y otoño; los rizomas en otoño e invierno; los estambres desde principios de verano a mediados de verano; las semillas y los tallos floridos con receptáculos desde mediados a finales de verano. Todas las partes se secan para usar en decocciones y polvos. (Las plúmulas y radículas se separan de las semillas antes de secarlas.)

NELUMBIUM

N. speciosum. Véase *Nelumbo nucifera*.

NEPETA Nébeda

(Labiadas/Lamiáceas)

N. cataria contiene citronela (al igual que *Melissa officinalis*, véase p. 310), timol (al igual que *Thymus vulgaris*, véase p. 362) y pulegone (al igual que *Mentha pulegium*, véase p. 311). Se cree que el compuesto responsable del efecto estimulante en gatos es la actinidina, un glicósido iridoide similar al hallado en *Valeriana officinalis* (véase p. 367). La estrechamente relacionada *Schizonepeta tenuifolia* se usa en medicina china para hemorragias, en especial las posparto y la menstruación excesiva, resfriados, sarampión y erupción por ortigas.

N. cataria (nébeda) p. 165



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante de aroma alcanforado a poleo-tomillo. Reduce fiebres, relaja espasmos, aumenta la sudoración y tiene efectos sedantes.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se hierven para preparar un té tipo menta (de aroma a limón en el caso de *N. c.* 'Citriodora') y puede añadirse a salsas y guisos.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles (en especial resfriados y gripe), insomnio, nerviosismo, palpitaciones, indigestión nerviosa, diarrea, descompostura estomacal y cólicos. Puede combinarse con *Achillea millefolium* (véase p. 227) y *Sambucus nigra* (véase p. 347) para etapas febriles de resfriados y gripe, y con *Glechoma hederacea* (véase p. 289) para las congestivas.
COMERCIALES La nébeda seca sirve para rellenar juguetes para gatos.
VARIANTE
N. c. **'Citriodora'**
Cultivar completamente resistente de aroma a limón, que suele preferirse para preparar té. A 30 cm-1 m; E 23-60 cm.

N. glechoma. Véase *Glechoma hederacea*.

N. hederacea. Véase *Glechoma hederacea*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera; por esquejes de punta de tallo o de leña blanda en primavera o verano. Los plantones alcanzan el tamaño de floración durante el primer año. Podar severamente para obtener una segunda cosecha. El mildíu harinoso puede afectar a las hojas. Se dice que *N. cataria*, plantada entre plantas del jardín y hortalizas, repele plagas de las ▸

▸ coles, áfidos (incluyendo los de los melocotoneros), escarabajos del pepino, insectos que atacan las calabazas y hormigas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan cuando aparecen los pimpollos y se secan para infusiones. Recoger las hojas jóvenes para usos culinarios; usar frescas o secas.

NIGELLA

(Ranunculáceas)

N. sativa es una especie popular en India, Turquía, Grecia y Oriente Próximo (especialmente en Egipto y Túnez). Las semillas tienen un sabor especiado y afrutado y fueron un condimento importante antes de la introducción de la pimienta (*Piper nigrum*, véase p. 329) en Europa desde el sudeste asiático en el siglo V d.C. Tiene un largo historial de uso en la medicina islámica; también es importante en la medicina Unani y se exporta a Malasia con fines medicinales. No debe confundirse *N. sativa* con *N. damascena*, la conocida anual de jardín. Las dos especies se parecen pero no tienen usos comunes. Se destila aceite esencial de *N. damascena* para fabricar barras de labios y perfumes.

N. sativa p. 165

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática y laxante que estimula el útero, aumenta la lactación, beneficia la digestión y reduce inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas sirven para condimentar pan, pastelerías, currys, carnes, salsas, *chutneys* y verduras hervidas. El aceite se usa como sustituto del espicanardo (*Nardostachys grandiflora*, véase p. 316).
MEDICINALES Uso interno: menstruación dolorosa, contracciones posparto, lactación insuficiente y dolencias bronquiales. Uso externo: abscesos, hemorroides y orquitis.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera en el sitio donde las plantas deben florecer.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se secan para extraer aceite; se usan enteras, molidas o en infusiones.

NYMPHAEA Nenúfar

(Ninfaeáceas)

N. odorata tiene una larga historia de uso medicinal entre los nativos de América del Norte, pero el uso de *N. alba* y *N. tuberosa* también es intercambiable. En el siglo XIX, los farmacéuticos vendían el polvo de los rizomas para hacer cataplasmas. *N. lotus* (nenúfar blanco) era una de las plantas más importantes de la cultura, el arte, la alimentación y la medicina del antiguo Egipto. Las flores eran un ingrediente común de ungüentos, aceites, cataplasmas y enemas; las hojas aparecen en remedios para enfermedades hepáticas; las raíces se consumían crudas o cocidas; las semillas se añadían al pan. Los herboristas egipcios aún utilizan las flores del nenúfar blanco por sus efectos refrescantes y calmantes. *N. caerulea* (nenúfar azul) también se veneraba y se usaba en medicina. Crece en algunas partes del norte, centro y sur de África, donde su uso interno para dolencias renales y urinarias sigue vigente; el uso externo se aplica a remedios suavizantes y antisépticos para quemaduras de sol, prurito por calor e inflamaciones cutáneas.

N. lotus (nenúfar blanco) p. 165

PARTES UTILIZADAS Tallo bulboso, flores, frutos, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba calmante astringente de efectos diuréticos y tranquilizantes; supuestamente desintoxicante y afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El tallo bulboso se hierve como verdura con fécula y se convierte en harina en partes de India, Sri Lanka y China. Los frutos y las semillas se embuten, se añaden a currys o se mezclan con harina y se asan. Las semillas trituradas en agua son un antiguo remedio para la diabetes y pueden freírse como alimento nutriente.
MEDICINALES Uso interno: en medicina ayurvédica para dispepsia, enteritis, diarrea, hemorroides, problemas urinarios, fiebres e insomnio (rizoma); palpitaciones (flores); sangre en orina provocada por picadura de serpiente (zumo de frutos mezclado con *Setaria italica*, o panizo, y sal.

N. odorata (nenúfar perfumado) p. 165

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente y calmante que es antiséptica, alivia dolores y tiene efectos alterantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tuberculosis, dolencias bronquiales crónicas, diarrea, disentería, inflamación gastrointestinal, gonorrea, secreción vaginal, cistitis, prostatitis, infecciones y cáncer uterino. Uso externo: forúnculos, conjuntivitis, dolor de garganta y vaginitis. Combinada con *Prunus serotina* (véase p. 335) para dolencias bronquiales, y con *Ulmus rubra* (véase p. 336) y *Linum usitatissimum* (véase p. 304) para forúnculos.
VARIANTE
N. o. **'Sulphurea Grandiflora'**, p. 165.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente (*N. lotus*: no resistente). Suelo rico en aguas quietas de hasta 45 cm de profundidad (*N. odorata*); suelo rico en aguas quietas de hasta al menos 30 cm de profundidad, mínimo 21 ºC en invierno (*N. lotus*). Ambas especies necesitan pleno sol. Se pueden quitar tubérculos inactivos de *N. lotus* del estanque y almacenarlos en arena mojada. Propagar por semillas en primavera; por retoños o división en primavera o a principios de verano. Los áfidos pueden atacar las plantas. Los escarabajos del nenúfar y las orugas pueden devorar las hojas. Las aguas profundas y el suelo demasiado rico inhiben la floración.
RECOLECCIÓN Las flores se cortan abiertas y se usan frescas en infusiones. Los tallos bulbosos se recogen inactivos y se usan frescos o secos en decocciones (*N. lotus*). Los frutos y semillas se cosechan maduros y se usan frescos. Los rizomas se recogen en otoño después de que las hojas se hayan marchitado y se secan para decocciones, extractos líquidos y polvos (*N. odorata*).

O

OCIMUM Albahaca
(Labiadas/Lamiáceas)

Las albahacas son ricas en aceites volátiles, que suelen variar bastante dentro de la misma especie y según las condiciones de desarrollo. Se han aislado 20 o más compuestos, los principales son el chavicol de metilo (anís), el cinamato de metilo (canela), el eugenol (clavo), el citral (limón), el geraniol (rosa), el linalol (lilas/azahares) el timol (tomillo) y el alcanfor. Las variantes en las que predominan ciertos compuestos se denominan «quimiotipos». *O. americanum* (sin. *O. canum, O. micranthum*) que es muy similar a *O. basilicum*, tiene tres quimiotipos diferentes: floral-alimonado, alcanforado y especiado. La composición de aceites en una planta en particular afecta a su aroma, sabor y usos, y puede dificultar su identificación. El contenido principal de los tipos mediterráneos de *O. basilicum* es el linalol y el chavicol de metilo, con poco o nada de alcanfor, que dan el típico sabor dulce de la albahaca; los tipos de Europa oriental se caracterizan por el cinamato de metilo; los tipos del sudeste asiático contienen una proporción elevada de eugenol y, en los tipos de la isla de Reunión y los africanos, predominan el alcanfor y el chavicol de metilo. El cuadro se complica aún más por la hibridación en el cultivo. Las albahacas más extensamente cultivadas para el secado y la extracción comercial de aceites figuran bajo muchos nombres diferentes, no necesariamente reconocidos por los botánicos como cultivares diferenciados. Éstos incluyen «Hoja de lechuga» (*O. b.* var. *crispum*), «Italiana», y «Albahaca», todas con el típico aroma dulzón de la albahaca. La mayoría también tiene semillas de elevado contenido mucilaginoso y con usos diferentes del follaje. *O. kilimandscharicum* se emplea en África para reducir fiebres, como fuente comercial de alcanfor y como repelente de mosquitos. En India, *O. sanctum* es considerada la planta más sagrada después del loto de la India (*Nelumbo nucifera*, véase p. 316) y se cultiva en los alrededores de la mayoría de los hogares hindúes y los templos por su influencia protectora.

O. basilicum (albahaca) p. 166



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba restauradora, calorífera y aromática que relaja espasmos, mejora la digestión, reduce fiebres y es eficaz contra infecciones bacterianas y parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se usan en platos atomatados, salsas para pastas (en especial el *pesto*), hortalizas (en especial pimientos, berenjenas y judías), sopas (*soupe au pistou*) y como relleno del pato.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería y aromaterapia.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles (en especial resfriados y gripe), mala digestión, náusea, calambres abdominales, gastroenteritis, migrañas, insomnio, depresión y agotamiento. Uso externo: acné, pérdida del olfato, picaduras de insectos y de serpientes, e infecciones cutáneas.
COMERCIALES Las semillas (*O. b.* var *citriodorum*) sirven para elaborar bebidas tónicas. El aceite se emplea en preparados dentales y repelentes de insectos.
VARIANTES
***O. b.* 'African Blue'**, p. 166.
***O. b.* 'Anise'**, sin. *O. b.* 'Licorice', p. 166.
***O. b.* 'Cinnamon'**, p. 166.
***O. b.* 'Dark Opal'**, sin. *O. b.* 'Purpureum', p. 166.
***O. b.* 'Genovese'**, p. 166.
***O. b.* 'Mini Purpurascens Wellsweep'**, p. 166.
***O. b.* 'Purple Ruffles'**, p. 167.
O. b.* var. *'citriodorum, sin. *O. citriodorum*, p. 167.
O. b.* var. *crispum, sin. *O. b.* 'Lettuce Leaf', p. 167.
O. b.* var. *minimum, p. 167.

O. gratissimum, sin. *O. viride*, *O. suave* p. 167



PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y antiséptica que repele insectos, expulsa parásitos intestinales y reduce fiebres.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se hierven para hacer té.
AROMÁTICOS El aceite se emplea en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: fiebres, jaquecas, impotencia, diarrea, disentería, problemas posparto y lombrices en niños. Uso externo: reumatismo y lumbago.
COMERCIALES Las plantas se cultivan para ahuyentar mosquitos. El aceite sirve como repelente contra insectos. Los tipos de aromas a clavo y tomillo sirven como condimentos.

O. sanctum, sin. *O. tenuiflorum* p. 167

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, tallos, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picante, calorífera y antiséptica que reduce fiebres, relaja espasmos, sana infecciones bacterianas, refuerza los sistemas inmunológico y nervioso, y beneficia la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a ensaladas y platos fríos, pero no se usan en cocina.
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles (en especial en niños), resfriados, gripe, sinusitis, jaquecas, reumatismo, artritis, hinchazón y calambres abdominales, libido baja y negatividad. Uso externo: infecciones cutáneas.
COMERCIALES Con los tallos se hacen cuentas para rosarios. Las semillas se convierten en tónicos. El aceite se usa como repelente para insectos y antibiótico.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*O. gratissimum*: cultivo). No resistente. Suelo ligero, bien drenado a seco soleado, mínimo 10-15 °C, pH 5-8. Propagar por semillas en primavera, mínimo 13 °C; por esquejes de leña blanda en primavera (sólo perennes y arbustos). ▶ Eliminar extremos de desarrollo para estimular la frondosidad y retrasar la floración. Las plantas pueden ser atacadas por babosas, áfidos, moscas blancas, arañas rojas y *Botrytis*. Se suele plantar albahaca como planta acompañante porque supuestamente repele áfidos, escarabajos del espárrago, ácaros y larvas de los esfíngidos del tomate, y retrasa el desarrollo de los escarabajos del algodoncillo.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras (*O. basilicum*, *O. gratissimum* y *O. sanctum*) al principio de la floración y se destilan para extraer aceite. Las hojas se recogen durante el desarrollo y se usan frescas o licuadas o se secan para hacer infusiones. (Con *O. sanctum* también se prepara una mantequilla clara medicinal). Las semillas (*O. basilicum*, *O. sanctum*) se recogen maduras y se secan para decocciones.

OENOTHERA Hierba del asno
(Onagráceas)

En un herbario inglés de 1931 se dice que un remedio preparado con las hojas y las raspaduras de los tallos de *O. biennis* servía para tratar el asma, los problemas gastrointestinales, la tos convulsa y «ciertas dolencias femeninas, como la hinchazón pelviana». Los usos medicinales del aceite de hierba del asno son un descubrimiento reciente; son el resultado de investigaciones científicas de los ochenta que demostraron su eficacia frente a una amplia gama de dolencias incurables. El aceite contiene ácido gamalinoleico (AGL), un ácido graso no saturado que ayuda a la producción de sustancias parecidas a las hormonas. Este proceso suele interrumpirse habitualmente, provocando problemas que afectan a los músculos uterinos, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y el metabolismo. El AGL también se encuentra en las semillas de *Borago officinalis* (véase p. 249) y *Ribes nigrum* (véase p. 341).

O. biennis (hierba del asno) p. 167

PARTES UTILIZADAS Aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba alterante reguladora del sistema hormonal.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: síndrome premenstrual y menopáusico, eczema, acné, uñas quebradizas, hiperactividad en niños, artritis reumatoide, enfermedades coronarias, daños hepáticos relacionados con el alcohol y esclerosos múltiple. Uso externo: cutis seco.
COMERCIALES El aceite se añade a preparados cutáneos y cosméticos. Se suele combinar con vitamina E para evitar la oxidación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelos secos, incluidas arenas costeras, soleado.
Propagar por semillas en otoño o primavera. En condiciones mojadas las plantas pueden sucumbir ▶

por la podredumbre de las raíces. El mildíu harinoso puede atacar las hojas. Autogermina en abundancia en condiciones óptimas.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se prensan para extraer aceite.

OLDENLANDIA
(Rubiáceas)

Este es un género amplio que comprende unas 300 especies de anuales, perennes y arbustos, que crecen en todas las regiones tropicales y subtropicales. No existen especies particularmente ornamentales y pocas tienen usos prácticos, aunque *O. umbellata* proporciona un tinte rojo para turbantes. *O. diffusa* tiene una larga historia en la medicina folclórica china y se ha distinguido en años recientes después de investigaciones farmacológicas. Es un remedio chino tradicional para picaduras de serpientes, en especial para las de unas serpientes venenosas de la familia de los crótalos (especies de *Trimeresurus*). En algunas partes de China se emplea *O. hedyotidea* con fines similares. Las hojas y las raíces tienen propiedades expectorantes y la raíz es un remedio para las picaduras de serpientes.

O. diffusa

Anual decumbente densamente ramificada, resistente hasta –5 °C, altura 20-30 cm, extensión 30 cm, de hojas lineales de unos 3 cm de largo. Durante todo el año aparecen diminutas flores púrpura blancas en pares axilares, sobre todo a finales de verano. Maleza de terrenos y campos húmedos chinos.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*bai hua zhe she cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba de sabor agradable, refrescante y alterante que reduce fiebres e inflamaciones, alivia dolores y es diurética y antibacteriana. Actúa principalmente en el hígado y estimula el sistema inmunológico.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebre, tos, asma, ictericia, infecciones de las vías urinarias y cáncer del tubo digestivo. Uso externo: picaduras de serpiente, forúnculos, abscesos y contusiones severas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo húmedo en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en verano y se secan para usar en decocciones y jarabes.

OLEA Olivo
(Oleáceas)

El olivo se ha cultivado desde tiempos prehistóricos, proporcionando el aceite y los frutos que caracterizan la cocina de la mayoría de los países mediterráneos. El sabor del aceite y de las olivas presenta grandes variaciones, según la variedad, el momento de la cosecha y las técnicas del procesado. El mejor aceite (extra virgen) proviene de variedades incomestibles y se prensa sin hacer uso del calor o de disolventes químicos. Tiene el grado de acidez más bajo (alrededor del 1 %) y por ello el mejor sabor. Los usos culinarios del olivo son muy conocidos; los medicinales, que incluyen las hojas además del aceite, son menos familiares. El aceite de oliva es mono-insaturado y se cree que un consumo regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades circulatorias. Reduce la secreción gástrica, lo que beneficia a pacientes que sufren de hiperacidez.

O. europaea (olivo) p. 167



PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica astringente que reduce fiebres y la presión sanguínea, y tiene efectos calmantes. También es laxante y emoliente.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las olivas son un ingrediente importante de entremeses, ensaladas, pastas (como la *tapenade*), salsas para pastas, platos de tomates y berenjenas, pizzas y panes. El aceite de oliva da sabor y textura a platos cocidos, ensaladas, salsas y mayonesas; en las regiones mediterráneas acompaña al pan. Los frutos se remojan en agua antes de embutirlos en salmuera o aceite; pueden recogerse inmaduras (verdes), semimaduras (púrpura-malvas) o maduras (negras).
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles leves, tensión nerviosa e hipertensión (hojas); estreñimiento y úlceras pépticas (aceite). Uso externo: raspaduras (hojas), cutis seco y caspa (aceite).
COMERCIALES El aceite se añade a cataplasmas, linimentos, ungüentos, preparados cutáneos y capilares, y jabones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar vástago principal cuando la planta alcanza 1,5 m de altura. Eliminar ramas viejas para estimular desarrollos nuevos, ya que en su mayor parte los frutos aparecen sobre leña de un año. Los árboles pueden sufrir daños por insectos de escama, nematodos de la podredumbre de las raíces y marchitamiento por *Verticillum*. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de moscas blancas, trips y arañas rojas. En algunas partes de Australia están sujetas a controles legales como maleza.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Los frutos se cosechan en otoño e invierno; el aceite prensado se almacena en ambientes frescos y oscuros.

OPHELIA
O. chirata. Véase *Swertia chirata.*

OPHIOPOGON
(Liliáceas/Convalariáceas)

O. japonicus contiene sustancias que «reabastecen la esencia vital y estimulan la secrecón de fluidos». Desde el siglo I d.C. ha sido utilizado en la medicina china tradicional como tónico *yin*.

O. japonicus p.167

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (*mai men dong*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, calmante y sedante que controla la tos y lubrifica las vías digestivas y bronquiales.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos seca, fiebres, sed, estreñimiento seco, insomnio, ansiedad y palpitaciones. Se suele mezclar con cinabrio (sulfito de mercurio) para aumentar el efecto sedante.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los tubérculos se recogen en primavera y se secan para usar en decocciones.

ORIGANUM Orégano
(Labiadas/Lamiáceas)

Los oréganos sirven sobre todo como hierbas culinarias, pero son ricos en flavonoides y aceite volátiles, en especial el carvacrol y el timol, que tienen usos medicinales. Teofrasto (370-285 a.C.) escribió en su *Investigavión de las plantas* que *O. dictamnus* «tiene virtudes maravillosas y y es útil para muchos fines, en especial para mujeres durante el parto». Sin embargo, no hay indicios de que en la herboristería actual tenga fines específicos. El aspecto y la composición química de *O. vulgare* varía muchísimo. Difiere de *O. majorana* porque su contenido en timol es más elevado, lo que le confiere un aroma más parecido al tomillo. Aunque se conocen diversas especies de *Origanum* con el nombre de «orégano», el orégano seco comercial se produce a partir de diversas plantas diferentes y no relacionadas entre sí. Algunas fuentes incluyen *Lippia graveolens* (véase p. 305) y *L. palmeri*, *O. vulgare* subesp. *hirtum* de Grecia y Turquía y *O. syriacum* de Oriente Próximo, además del mismo *O. vulgare*. Una gran parte del aceite comercial de orégano proviene de *Thymus capitatus* (véase p. 362). *O. dictamnus* silvestre es raro.

O. dictamnus (díctamo crético) p. 168

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a ensaladas. Las flores se hierven para hacer té.
MEDICINALES Éstos parecen estar obsoletos.
COMERCIALES Sirve para aromatizar el vermut.

O. majorana (mejorana cultivada) p. 168

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Similar a *O. vulgare*, pero más sedante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS *O. majorana* tiene un sabor más delicado que *O. vulgare* y es mejor usarlo fresco hacia el final de la cocción. Las hojas y los ramitos de flores son populares en la cocina griega e italiana,

con platos de carne, sopas, salsas de tomate, pastas y para aromatizar aceites y vinagres.
MEDICINALES Uso interno: dolencias bronquiales, jaquecas provocadas por tensión, insomnio, ansiedad, problemas digestivos leves y menstruación dolorosa. No se administra a embarazadas. Uso externo: congestión bronquial, dolor muscular, artritis, esguinces y dureza en las articulaciones.
COMERCIALES Las semillas se añaden a condimentos y productos cárnicos. El aceite se usa como condimento comercial para alimentos, licores, perfumería, jabones y productos capilares.

O. x *majoricum*

Es probable que este híbrido estéril, altura 60 cm, extensión 45 cm, sea un cruce entre *O. majorana* y *O. vulgare* subesp. *virens* de brácteas amarillas. Su aspecto y su aroma son similares a los de *O. majorana*, pero es más resistente: hasta –5 °C.

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy similar a *O. majorana* u *O. vulgare*, pero de sabor inferior.
AROMÁTICOS Las hojas y ramilletes floridos se añaden a popurrís y artículos perfumados.
VARIANTE
***O. o.* 'Aureum'**
Este cultivar resistente hasta –5 °C, altura y extensión 60 cm, tiene un follaje dorado que tiene menos tendencia a abrasarse al sol que *O. vulgare* 'Aureum'.

O. vulgare (orégano) p. 168

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picante, antiséptica y calorífera que relaja espasmos, aumenta la sudoración, beneficia la digestión, estimula el útero y es un expectorante suave.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Hierba importante en la cocina italiana, griega y mexicana; se suele usar seca más que fresca en platos de sabor intenso en los que predominan ingredientes como pimientos, ajo, tomates, cebollas y vino.
AROMÁTICOS Las hojas y los extremos floridos se hierven para hacer té.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, gripe, enfermedades febriles menores, indigestión, gases, descomposturas estomacales y menstruación dolorosa. Uso externo: bronquitis, asma, artritis y dolor muscular. No se administra a embarazadas. En aromaterapia, el aceite se usa para condiciones similares y, externamente, para matar piojos. Puede irritar la piel.

O. vulgare 'Polyphant'

COMERCIALES El aceite es un condimento de alimentos comerciales, artículos de tocador y perfumes masculinos.
VARIANTES
***O. v.* 'Album'**, p. 168.
***O. v.* 'Acorn Bank'**, p. 169.
***O. v.* 'Aureum'**, p. 168.
***O. v.* 'Aureum Crispum'**, p. 168.
***O. v.* 'Compactum'**, sin. *O. v.* 'Humile', p. 169.
***O. v.* 'Gold Tip'**, p. 169.
***O. v.* 'Nanum'**
Cultivar enano, resistente hasta –15 °C, altura 20 cm, extensión 30 cm, con flores púrpuras.
***O. v.* 'Polyphant'**, p. 169.
***O. v.* 'White Anniversary'**, p. 169.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente (*O. dictamnus*, *O.* x *majoricum*, *O. onites* 'Aureum': resistente a heladas/resistente). Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. *O. dictamnus* requiere mucho drenaje y protección contra las lluvias invernales. *O.* x *majoricum* y *O. onites* suelen ser resistentes a heladas, pero pueden ser más resistentes en situaciones cálidas y muy drenadas. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por esquejes de vástagos no floridos a principios de verano; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de la floración y las hojas durante la estación de desarrollo y se usan frescas, se destilan para extraer o se secan para infusiones.

ORYZA Arroz
(Gramíneas)

Hace al menos 4.000 años que el arroz se cultiva en India y China y es el alimento principal de más de la mitad de la población mundial. Fue introducido en el sudeste asiático desde India en el siglo I d.C. y en España por los árabes en el siglo VIII o IX. La primera referencia a *O. sativa* aparece en la medicina tradicional china en el siglo VII como grano germinado usado en dietas terapéuticas. Se suele recetar con cebada germinada (*Hordeum vulgare*, p. 293), en especial en *yi tang*, un tónico digestivo y remedio para la tos. En oriente se emplea el agua de arroz para descomposturas estomacales, del mismo modo que el agua de cebada en occidente. El jarabe de arroz tiene propiedades similares al extracto de (cebada) malta: refuerza los sistemas bronquial y digestivo, especialmente en niños. Sin embargo, el papel de arroz se fabrica con el meollo de *Tetrapanax papyrifera* (Araliáceas). *O. sativa* tiene numerosos cultivares; la mayoría pertenece a *O. s.* subesp. *indica*, que produce granos largos aptos para platos «secos», como el *pilaf*, mientras que *O.s.* subesp. *japonica*, más resistente y de granos más cortos, es más apto para platos «húmedos», como el *risotto*, la paella y el budín de arroz.

O. sativa (arroz) p. 169

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*nuo dao gen xu*), semillas (*jing mi*), semillas germinadas (*gu ya*).
CARACTERÍSTICAS Hierba nutritiva, sedante y tónica que es diurética, reduce la lactación, mejora la digestión y controla la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El arroz se consume hervido o hervido al vapor y puede freírse antes o después de hervir; es un acompañante esencial de currys y platos del Extremo Oriente y un ingrediente clave del *pilaf* (Turquía, Oriente Próximo, India), la paella (España) y el *risotto* (Italia). También se usa en postres lácteos, por ej., budín de arroz, arroz molido. Los granos se «hinchan» para elaborar cereales para el desayuno, usados como ingredientes de panes o fermentados para elaborar *sake* (vino de arroz japonés).
MEDICINALES Uso interno: disfunción urinaria (semillas); lactación excesiva (semillas, semillas germinadas); falta de apetito, indigestión e incomodidad e hinchazón abdominal (semillas germinadas); sudores nocturnos, en especial en tuberculosis y neumonía crónica (rizomas). En la medicina china se suelen hervir los granos junto a hierbas para preparar una papilla medicinal.
VARIANTE
***O. s.* subesp. *japonica*, 'Arborio'**, p. 169.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo inundado soleado, mínimo 15-18 °C para *O. s.* subesp. *indica* y 10-12ºC para *O. s.* subesp. *japonica*. Las temperaturas promedio óptimas para el desarrollo de la primera son 25-30 ºC y 18 ºC para la última. *O. s.* subesp. *japonica* deja de desarrollarse a menos de 5 ºC, pero podría sobrevivir a daños causados por heladas. Propagar por semillas en semillero y trasplantar en matas de 2-6 plantones. Después de un verano frío, la viabilidad de las semillas de *O. s.* subesp. *japonica* es pobre.
RECOLECCIÓN Los rizomas se cosechan en otoño y se secan para usar en decocciones. Las semillas se cosechan maduras y se germinan según necesidad o se secan para usar en decocciones y polvos.

P

PAEONIA Peonía
(Peoniáceas)

Hasta el siglo XVI, *P. officinalis* fue una hierba medicinal popular en Europa, pero en la actualidad su uso es escaso. Se solían distinguir dos variantes: la peonía masculina, de flores púrpura rojo, pequeñas hojas divididas y semillas rojas y negras, y la femenina, de follaje más hojoso y dividido, flores más pequeñas y perfumadas, y semillas negras. Se usaban para dolencias masculinas y femeninas respectivamente. Los usos de *P. lactiflora* se remontan al menos al año 500 d.C. La primera referencia a *P. suffruticosa* proviene de China. Los herboristas chinos consideran que al margen de los colores de las raíces, flores y las raíces de las plantas cultivadas y de las silvestres son remedios diferentes.La peonía cultivada *P. lactiflora* («peonía blanca») es un tónico *yin* para el hígado y la circulación, conocido como *bai shao yao*; las plantas silvestres se denominan «peonías rojas» (*chi shao yao*), y se consideran principalmente como un remedio para refrescar la sangre. Las raíces de *P. lactiflora* y *P. veitchii* se recogen en la naturaleza como el remedio llamado *chi shao*, utilizado con éxito para tratar el eczema en el hospital de niños de Great Ormond Street, Londres.

P. lactiflora, sin. *P. albiflora* (peonía china) p. 170



PARTES UTILIZADAS Raíces (*bai shao yao*, peonía blanca; *chi shao yao*, peonía roja).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y astringente que reduce la inflamación, relaja espasmos y reduce la presión sanguínea. Tiene un sabor agrio y efectos analgésicos, tranquilizantes y antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, heridas y condiciones cutáneas asociadas a exceso de calor, como los eczemas (*chi shao*), hipertensión, síndrome premenstrual y dolencias hepáticas (*bai shao*). No se administra a embarazadas. Sólo para uso de facultativos.
VARIANTE
P. l. **'Duchesse de Nemours'**, p. 170.

P. officinalis p. 170

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba diurética, sedante y purificadora que relaja espasmos, estimula el útero y contrae los vasos sanguíneos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: se solía usar para la epilepsia, convulsiones, tos convulsa, cálculos renales y vesiculares, hemorroides, espasmos intestinales, problemas menstruales y de posparto, y varices. Sólo para uso de facultativos.

P. suffruticosa, sin. *P. moutan* (peonía arbustiva) p. 170



PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces (*mu dan pi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y analgésica que refresca la sangre, reduce la presión y tiene efectos antialergénicos, antibacterianos y tranquilizantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres, forúnculos, problemas menstruales, hemorragias nasales, úlceras, irritabilidad e infecciones gastrointestinales. Se usa cruda para calor en sangre, cocida y revuelta para circulación estancada, y carbonizada para controlar hemorragias. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico bien drenado soleado o en sombra parcial; evitar situaciones de posibles daños por heladas. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por división en otoño o a principios de primavera; por esquejes de raíz en invierno (*P. lactiflora* y *P. officinalis*); por acodos o esquejes semimaduros en primavera, o injertos en invierno (*P. suffruticosa*). Las semillas pueden tardar 3 años en germinar. Eliminar leña muerta de *P. suffruticosa* a principios de primavera. Las especies son propensas al marchitamiento de las peonías. El follaje puede sufrir daños por manchas de moho y enfermedades víricas. Los pimpollos y la base de los tallos pueden verse atacados por *Botrytis*.
RECOLECCIÓN Las raíces (*P. lactiflora*) se recogen de plantas cultivadas de 4-5 años, desde finales de verano a mediados de otoño, y se hierven y secan para usar en decocciones, píldoras y polvos; las plantas silvestres se recogen en primavera o (mejor) en otoño, y se secan al sol. Las raíces (*P. officinalis*) se recogen de plantas de 2 años y se secan para usar en decocciones. La corteza de las raíces (*P. suffruticosa*) se desprende de las raíces en otoño y se usa cruda o seca en decocciones.

PANAX Ginseng
(Araliáceas)

P. ginseng es una antigua hierba taoísta tónica que ha sido utilizada como un tónico *qi* (esencia vital) en la medicina china durante unos 5.000 años. Fue introducida varias veces en Europa a partir del siglo IX, pero no adquirió importancia en la medicina occidental hasta que unas investigaciones realizadas por científicos soviéticos a principios de los años cincuenta la establecieron como un «adaptógeno». Para aumentar la disponibilidad del remedio, también investigaron para descubrir propiedades similares en especies nativas relacionadas y descubrieron *Eleutherococcus senticosus* (véase p. 277). La primera referencia a *P. pseudo-ginseng* aparece en textos médicos chinos del siglo XVI. Es fundamentalmente una hierba curativa y los vietcong hicieron un uso extenso de ésta durante la guerra de Vietnam para mejorar la curación de las heridas provocadas por las balas. En la literatura médica existe confusión entre *P. pseudo-ginseng* y *P. notoginseng*; no queda claro si hay diferencias notables entre sus componentes respectivos. *P. quinquefolius* fue descubierto en el siglo XVIII por colegas jesuitas del padre Jartoux, que dedujo que en América del Norte podrían existir plantas similares. Los primeros en recogerlo para exportar a China fueron montañeses («excavadores de seng») y la primera descripción en medicina china es h. 1765. Considerada más *yin* que *P. ginseng*, *P. quinquefolius* se administra a niños y jóvenes, para los que *P. ginseng* no sería adecuado. En la actualidad, las principales especies medicinales son raras en la naturaleza y se cultivan comercialmente en Corea, China, Rusia y EE .UU. (sobre todo en Wisconsin). El ginseng brasileño, o *suma*, es la raíz de *Pfaffia paniculata*, un miembro de la familia de las Amarantáceas, que crece en las hondonadas de la selva tropical superior amazónica. Conocida como *para tudo*, «para todo», hace tiempo que los pueblos nativos la usan como afrodisíaco y curalotodo. Contiene hasta un 11 % de saponinas, incluyendo ácido pfáfico y sus derivados, que han sido patentados como medicinas antitumorales. La raíz molida se toma como tónico, en especial durante la convalescencia y la menopausia.

P. ginseng (ginseng) p. 170

PARTES UTILIZADAS Raíces (*ren shen*), procesadas para producir ginseng rojo o blanco según necesidad.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce tónica que relaja y estimula el sistema nervioso, estimula la secreción hormonal, mejora el vigor, reduce niveles de azúcar y colesterol en sangre y aumenta la resistencia a las enfermedades.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: debilidad asociada a la vejez o enfermedades, falta de apetito, insomnio, estrés, choque y enfermedades crónicas. Es un ingrediente de muchos remedios chinos importantes; también se toma como un «sencillo» (es decir, no mezclado con otras hierbas), a menudo como tónico *yang* en invierno o antes de un período de mucho estrés. No se suele administrar a embarazadas o pacientes menores de 40 años, o con depresión, ansiedad o una enfermedad inflamatoria aguda. Normalmente el uso se limita a tres semanas. En exceso puede provocar jaquecas, inquietud, presión sanguínea elevada y otros efectos secundarios, en especial tomado con cafeína, alcohol, rábanos y platos amargos o especiados.

P. pseudo-ginseng (ginseng *san qi*, ginseng *yienchi*)

Perenne, resistente a –15 °C, altura 1m, extensión 75 cm, con raíces tipo zanahoria que a veces se extienden en rizomas rastreros. Las hojas están divididas en 5-7 folíolos lanceolados de hasta 18 cm de largo. En primavera y verano aparecen flores pequeñas, seguidas de bayas rojas globosas. Crece principalmente en Bután y el noreste de India.

PARTES UTILIZADAS Raíces (ocasionalmente, flores).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, un poco amarga y calorífera que controla hemorragias, reduce inflamaciones, mejora la circulación, alivia el dolor y tiene efectos antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades coronarias y angina (raíces), mareos y vértigo (flores).

Interna y externamente para hemorragias nasales, pulmonares, del conducto digestivo, útero o heridas (raíces). No se administra a embarazadas.

P. quinquefolius p. 170

PARTES UTILIZADAS Raíces (*xi yang shen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce tónica con las mismas características que *P. ginseng*.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Similar a *P. ginseng*, pero se receta principalmente a pacientes jóvenes con deficiencia *yin*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo, rico, bien drenado sombreado, con mucho calor y humedad durante la estación de desarrollo. Propagar por semillas en primavera. La germinación es lenta e irregular.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen de plantas de 6-7 años en otoño y se usan frescas o secas en decocciones, extractos líquidos, píldoras y polvos. El procesado de *P. ginseng* varía según el producto y la calidad. El ginseng rojo se hierve al vapor, se seca al calor y después al sol; el ginseng blanco se pela y se seca para mascar. Las flores se recogen en primavera y verano para decocciones.

PANDANUS
(Pandanáceas)

P. odoratissimus es ampliamente cultivado en los trópicos; *P. o.* var. *laevis*, que no tiene espinas, se cultiva para extraer fibras, cordeles, bálago, etc. Sirve para unir suelos frágiles y, en el este de India, se cultiva para producir *kewda attar*, un perfume popular. *P. amaryllifolius* se cultiva en Sri Lanka y partes de India por sus hojas aromáticas, que dan un sabor similar al ajo a los alimentos.

P. odoratissimus, sin. *P. tectorius* p. 170

PARTES UTILIZADAS Raíces aéreas, brotes de hojas, flores, frutos, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba diurética (raíces y brotes de hojas) de aroma a jacinto-ilang-ilang (flores).
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los habitantes de las islas del Pacífico consumen los frutos; las semillas son un alimento básico en partes de Nueva Guinea.
AROMÁTICOS El aceite de las flores se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno:como cataplasma para forúnculos (brotes de hojas). En medicina folclórica las raíces son de uso interno como diurético, depurativo y tónico.
COMERCIALES Las brácteas de las flores masculinas se destilan para añadir al aceite de sándalo. El aceite de las flores se usa en preparados cutáneos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, mínimo 13-16 °C. Propagar por semillas o chupones en primavera; por esquejes de vástagos laterales en verano. Las plantas tardan 3-4 años en florecer.
RECOLECCIÓN Las flores y brácteas se recogen durante la floración y se destilan para extraer aceite; las otras partes se recogen según necesidad.

PAPAVER Amapola
(Papaveráceas)

La primera descripción de los usos medicinales del opio, extraído de *P. somniferum*, apareció en unas tablas de arcilla de los sumerios, que dominaron el sudoeste de Asia durante el cuarto milenio a.C. En la actualidad, *P. somniferum* se cultivaba a gran escala como fuente de analgésicos importantes y heroína (diamorfina), una droga ilegal. Contiene unos 25 alcaloides; los más importantes son la morfina y la codeína. La morfina es un calmante sumamente poderoso, pero es adictivo y suele reservarse para pacientes con enfermedades terminales muy dolorosas. Los alcaloides se separan para usos específicos o se administran como un extracto total, conocido como «papaveretum», de uso amplio como analgésico preoperatorio y relajante. Comercialmente, se cultivan dos tipos principales de amapola de opio, para extraer opio o cosechar semillas para uso culinario respectivamente: *P. s.* subesp. *somniferum* y *P. s.* subesp. *hortense*. *P. rhoeas* contiene alcaloides diferentes y menos poderosos, y un pigmento rojo. Las semillas de *P. rhoeas* y *P. somniferum* están libres de alcaloides y su uso culinario no ofrece riesgo alguno. Se usan en medicina ayurvédica, sobre todo para problemas digestivos.

P. rhoeas (amapola) p. 171

PARTES UTILIZADAS Flores, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, astringente y sedante que alivia dolores, relaja espasmos, es expectorante y mejora la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas se usan enteras o molidas en modos similares a las de *P. somniferum*.
AROMÁTICOS Los pétalos de las plantas con flores rojas dan color a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: tos, insomnio, mala digestión, problemas digestivos nerviosos y condiciones dolorosas poco severas (pétalos).
COMERCIALES Los pétalos de las flores rojas sirven para colorear remedios y vino.
VARIANTE
***P. r.* 'Shirley Single Mixed'**, p. 171.

P. somniferum (adormidera) p. 171

PARTES UTILIZADAS Frutos, semillas, látex, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, narcótica y sedante que alivia dolores, relaja espasmos, controla tos y diarrea y aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas se usan enteras o molidas en panes, bizcocho, pastelería, platos de carne especiados y como aderezo para alimentos cocidos. Un aceite prensado en frío de sabor almendrado (*huile d'oeillette*) sirve para aderezar ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: en remedios patentados, para condiciones dolorosas, tos y diarrea. En homeopatía para choque, entumecimiento, apatía, intoxicación alcohólica y dificultades respiratorias.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, especialmente en forma de opio y sus alcaloides, está sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Un prensado posterior en frío del aceite se usa en pinturas, jabones y ungüentos.
VARIANTES
***P. s.* 'Danebrog'**, p. 171.
***P. s.* 'Peony-flowered Mixed'**, p. 171.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera. *P. rhoeas*, *P. somniferum* y sus cultivares autogerminan con facilidad, pero los cultivares tienden a revertir. A las amapolas les desagrada el movimiento y es difícil trasplantarlas con éxito. Las hojas pueden dañarse por el mildiú. En algunos países *P. somniferum* está sujeta a control legal como maleza.
RECOLECCIÓN Los pétalos se recogen cuando las flores se abren y se secan para usarlos enteros o en infusiones y jarabes (*P. rhoeas*). Las semillas se recogen de cápsulas maduras y se secan para usar enteras, molidas o en infusiones. De las semillas maduras se extrae aceite (en su mayor parte de *P. somniferum*). Se extrae látex (opio crudo) y diversos alcaloides de las cápsulas verdes después de la caída de los pétalos (*P. somniferum*).
ADVERTENCIA Todas las partes de las especies de *Papaver*, salvo las semillas, son tóxicas al consumo. El cultivo de *P. somniferum* está sujeto a control legal en algunos países.

PARDANTHUS
P. chinensis. Véase *Belamcanda chinensis*.

PARIETARIA Parietaria
(Urticáceas)

En una época, *P. judaica* se conocía como *P. officinalis*, lo que indica un amplio uso medicinal previo. Sigue siendo un tratamiento respetado no irritante para dolencias urinarias crónicas.

P. judaica, sin. *P. diffusa* (parietaria) p. 171

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, mitigante y refrescante que tiene efectos diuréticos y antiinflamatorios.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cistitis, pielitis, cálculos urinarios y edema asociado a dolencias renales. Se combina bien con *Apium graveolens* (véase p. 240), *Petroselinum crispum* (véase p. 325), *Aphanes arvensis* (véase p. 239), *Arctostaphylos uva-ursi* (véase p. 241), *Agathosma crenulata* (véase p. 230) y *Juniperus communis* (véase p. 299) para controlar infecciones, y con *Elymus repens* (véase p. 277) y *Zea mays* (véase p. 372) para aliviar dolores e inflamaciones. No se administra a pacientes con fiebre de heno u otras condiciones alérgicas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo alcalino, bien drenado a seco, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se usan frescas, o secas para extractos líquidos y tinturas. Las decocciones pueden congelarse o la planta puede licuarse.

PASSIFLORA Pasionaria
(Pasifloráceas)

P. incarnata
se utilizaba en la medicina nativa de América del Norte, en especial por la tribu Houma, que la añadía al agua para beber como tónico. En 1783 fue descrita por un médico europeo visitante como un remedio para la epilepsia; en el siglo XIX se convirtió en un tratamiento popular para el insomnio. La hierba contiene alcaloides y flavonoides, que son sedantes no adictivos eficaces que no provocan somnolencia. Uno de los flavonoides, la apigenina, es un antiespasmódico y antiinflamatorio, y aparece en diversas plantas no relacionadas, en especial *Apium graveolens* (véase p. 240).

P. incarnata (pasionaria) p. 171

PARTES UTILIZADAS Planta completa, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, sedante y refrescante que alivia dolores, relaja espasmos y reduce la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La pulpa de los frutos se convierte en mermeladas y postres.
MEDICINALES Uso interno: tensión nerviosa, insomnio, irritabilidad, jaqueca por tensión, asma, síndrome irritado intestinal, tensión premenstrual, taquicardia nerviosa, hipertensión y herpes. Se combina bien con *Valeriana officinalis* (véase p. 367), *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) y *Humulus lupulus* (véase p. 294) para insomnio. No recomendable durante el embarazo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado, arenoso, ligeramente ácido y soleado. Propagar por semillas en primavera a 18-21 °C; por esquejes semimaduros en verano. La germinación es lenta e irregular. Recortar a principios de primavera. Las hojas pueden sufrir ataques del virus mosaico del pepino.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan cuando fructifican y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas. Los frutos para un uso culinario se recogen maduros en otoño y se consumen frescos o cocidos.

PAULLINIA
(Sapindáceas)

Los guaraníes de la Amazonia brasileña usan las semillas de *P. cupana* para preparar una bebida estimulante, parecida al café o al té. Contienen hasta un 75 % de un compuesto similar a la cafeína, conocido como «guaranina». A diferencia de la cafeína, no es adictiva y tarda más en metabolizarse, proporcionando un efecto más suave, sostenido y estimulante. Hace poco que la industria de la alimentación sana la ha promocionado como un estimulante seguro y natural en forma de cápsulas y pastelería, y como un compuesto de bebidas tónicas basadas en agua de manantial, zumos de frutas y extractos herbales. Los pueblos nativos de Colombia, Ecuador y el norte de Perú usan los tallos de *P. yoco* (yoco) para elaborar una bebida similar.

P. cupana, sin. *P. sorbilis* (guaraná) p. 171

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente y amarga con un intenso efecto estimulante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas se tuestan, se muelen y se prensan para formar una pasta (pasta guaraná), que se seca y se convierte en varitas, que se rallan en agua para preparar una bebida tipo té.
MEDICINALES Uso interno: alivia la fatiga, ayuda a la concentración y como euforizante. Puede provocar falta de sueño, pero supuestamente en menor grado que los productos con cafeína. No recomendable para los que sufren problemas cardiovasculares o hipertensión.
COMERCIALES Añadido a alimentos adelgazantes, suplementos para atletas, bebidas tónicas y goma de mascar. Las semillas también son fermentadas localmente para elaborar una bebida alcohólica. Usado como fuente de cafeína y aromatizante para bebidas sin alcohol, licores y dulces. La pasta endulzada se conoce como «chocolate brasileño».

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico en humus en sombra parcial, mínimo 18 °C. Propagar por esquejes de leña madura a finales de la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se tuestan, muelen y almacenan como pasta o polvo.

PAUSINYSTALIA
(Rubiáceas)

Este género de África Occidental comprende 13 especies de árboles grandes, caracterizados por panículas de flores tubulares con apéndices conspicuos. Parece que el uso medicinal de la corteza de yohimbo llegó a Europa a mediados de la década de 1890. *P. yohimbe* y las relacionadas *P. macroceras* y *P. tillesii* contienen alcaloides indol: el principal es la yohimbina, que bloquea la liberación de adrenalina y, en dosis correctas, actúa como estimulante sexual. En África *P. lane-poolei* (*pamprana, igbepo*) también tiene un uso medicinal: se aplican vendajes de corteza molida a frambesias y picores cutáneos.

P. yohimbe, sin. *Corynanthe yohimbe* *(yohimbo)*

Árbol siempreverde no resistente, altura 27 m, extensión 12 m, de madera rojo a amarillo ocre y hojas lustrosas, oblanceoladas verde oscuras de hasta 35 cm de largo. En invierno, en la naturaleza, aparecen flores tubulares blancas o rosadas en ramilletes dispuestos en panículas de hasta 18 cm de largo, seguidas de cápsulas que contienen pequeñas semillas aladas.

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, calorífera y antidiurética de efectos supuestamente afrodisíacos. Tiene un efecto estimulante en el corazón, acelera las palpitaciones y aumenta la presión sanguínea, y es localmente anestésica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: impotencia y frigidez. No se administra a hipertensos o enfermos renales y hepáticos, pero interactúa con ciertos remedios antihipertensión. En exceso puede provocar depresión.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo húmedo con humedad elevada, mínimo 15-18 °C. Parece que *P. yohimbe* no se cultiva y no se ha hallado información acerca de sus necesidades.
RECOLECCIÓN La corteza se seca en tiras para elaborar píldoras, extractos líquidos y para extraer yohimbina.

PEGANUM
(Zigofiláceas)

P. harmala tiene un uso extenso en la medicina árabe y existen referencias en la literatura musulmana médica primitiva. Contiene alcaloides alucinógenos y tiene una historia de uso en medicina popular.

P. harmala p. 174

PARTES UTILIZADAS Frutos, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, especiada y diurética que estimula el útero y el sistema digestivo; supuestamente afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas se usan como condimento y agente purificador.
MEDICINALES Uso interno: localmente, para dolencias estomacales, problemas urinarios y sexuales, epilepsia, problemas menstruales y enfermedades nerviosas y mentales. En exceso provoca alucinaciones y vómitos. Uso externo: hemorroides y calvicie.
COMERCIALES Los frutos producen un tinte rojo y aceite.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo pobre, bien drenado a seco y soleado. Propagar por semillas a finales de primavera.
RECOLECCIÓN Los frutos y las semillas se recogen maduros. Los frutos se prensan para extraer tintes y aceite. Las semillas se secan para usar en infusiones y ungüentos.

PELARGONIUM Pelargonio
(Geraniáceas)

Los pelargonios perfumados contienen aceites volátiles muy complejos. Se han hallado más de 2.000 compuestos, incluyendo los que tienen similitudes con la naranja, el limón, la menta piperita, la rosa, la nuez moscada y el eucaliptus. Las especies con perfume a rosa son las más populares, y cultivares como *P.* 'Rober's Lemon Rose'. Producen aceite de geranio, que es una fragancia y suele usarse como alterante del attar de rosas. *P. capitatum* y cultivares relacionados con 'Graveolens' y 'Radula' se cultivan para producir geranios en alguna regiones de Francia, Italia, India, Egipto, Argelia y la antigua Unión Soviética. El mejor, conocido como «aceite de Bourbon», proviene de las isla Reunión. En el sur de África hay muchas especies con un uso medicinal. *P. betulinum* (pelargonio alcanforado, pelargonio de hoja de abedul) es un descongestionante y digestivo de calidad;

las hojas de *P. antidysentericum* se hierven y se beben con zumo de limón para dolencias gastrointestinales. Las hojas de *P. acetosum* tienen un sabor ácido y pueden consumirse crudas en ensladas o añadirlas a sopas y guisos; varias especies, como *P. rapaceum* y *P. triste*, tienen raíces tuberosas que se cuecen igual que las patatas. La hibridación y propagación de la mayoría de las especies resulta fácil y recientemente se ha examinado la posibilidad de producir aromas para la industria de perfumería y alimentación a partir de células de plantas cultivadas *in vitro*.

P. capitatum p. 173

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, calmante y emoliente con un aroma similar a las rosas.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería. Las hojas se secan para popurrís.
MEDICINALES Uso interno: es un remedio tradicional de El Cabo para dolencias digestivas menores, y problemas renales y de la vejiga. Uso externo: prurito, y piel callosa y cuarteada. El aceite es un compuesto importante del aceite de geranio, usado en aromaterapia y cuidados cutáneos.

P. citronellum p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se pueden hervir para preparar té; frescas sirven para aromatizar postres, ponches y vinagre.
AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurrís y almohadillas herbales.

P. 'Clorinda' p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de perfume a cedro-rosa.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Principalmente cultivada como ornamental aromática. Las hojas se pueden secar para popurrís.

P. crispum p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se pueden hervir para preparar té, y frescas sirven para dar un sabor alimonado a salsas, sorbetes, helados, pasteles, ponche de frutas y vinagres.
AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurrís y almohadillas de hierbas.

P. c. 'Major' p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso que *P. crispum*.

P. c. 'Peach Cream' p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma afrutado.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso que *P. crispum*.

P. c. 'Variegatum' p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso que *P. crispum*.

P. 'Fair Ellen' p. 172

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma balsámico.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Cultivado sobre todo como ornamental aromática. Las hojas se pueden secar para popurrís.

P. 'Fragrans' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma especiado.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Cultivada sobre todo como ornamental aromática. Las hojas secas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso externo: para frotar pies y piernas doloridas (hojas frescas).
COMERCIALES Las hojas aromatizan patés y dan un sabor especiado al café.

P. 'Fragrans Variegatum' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma especiado.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso que *P.* 'Fragrans'.

P. 'Galway Star' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso que *P. crispum*.

P. 'Graveolens' p. 173

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de perfume a rosas que tiene efectos relajantes, antidepresivos y antisépticos, reduce la inflamación y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se hierven para hacer té y el uso es similar a las de *P. crispum*.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería y aromaterapia. Las hojas secas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: problemas premenstruales y menopáusicos, náuseas, amigdalitis y mala circulación. Uso externo: acné, hemorroides, eczema, contusiones, tiña y piojos.
COMERCIALES El aceite es el ingrediente principal del aceite de geranio, usado en cuidados cutáneos y como aromatizante de alimentos.

P. 'Lady Plymouth' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba armática con perfume a menta, rosa y limón.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas frescas y secas tienen el mismo uso que *P.* 'Graveolens'.

P. 'Mabel Grey'

Híbrido no resistente vertical, altura 1-1,5 m, extensión 1m, de un intenso aroma a limón, similar a *P. citronellum*. Tiene flores malva y hojas de textura rugosa de hasta 7 cm de largo.

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de intenso aroma a limón.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tienen el mismo uso que las de *P. crispum*.
AROMÁTICOS Las hojas tienen el mismo uso que las de *P. crispum*.
COMERCIALES El aceite sirve como condimento en la industria de la alimentación.

P. odoratissimum p. 172

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma afrutado. Tiene efectos astringentes, tónicos y antisépticos, controla hemorragias, estimula la cicatrización y repele insectos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tienen el mismo uso que *P. crispum*.
AROMÁTICOS Las hojas tienen el mismo uso que *P. crispum*.
MEDICINALES Uso interno: debilidad, gastroenteritis y hemorragias. Uso externo: dolencias cutáneas, neuralgia e infecciones de la garganta. En aromaterapia, el aceite se usa para quemaduras, llagas y herpes.

P. 'Old Spice' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma especiado.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso que *P.* 'Fragrans'.

P. 'Prince of Orange' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma cítrico.
USOS DE LA HIERBA
Las hojas tienen el mismo uso de *P. crispum*.

P. quercifolium

Subarbusto ercto no resistente, altura 45 cm-1,5 m, extensión 45-90 cm, con hojas rugosas de aroma balsámico de 5-10 cm de largo, de contorno triangular y profundamente divididas. En primavera y verano aparecen flores púrpura rosadas con manchas más oscuras.

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática estimulante de aroma resinoso.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: como remedio de El Cabo para reumatismo, hipertensión y enfermedades cardíacas.
COMERCIALES Las hojas secas se añaden a saquitos antiinsectos.

P. radens p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alimonado.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: para frotar pies y piernas doloridas (hojas frescas).
COMERCIALES Las hojas secas se añaden a saquitos antiinsectos y actúan como fijador para otros perfumes en popurrís.

P. 'Radula' (geranio de hojas perfumadas) p. 173

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alcanforado a rosa-limón.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se usan en cocina.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería. Las hojas secas se añaden a popurrís y almohadillas de hierbas.
COMERCIALES El aceite, en el aceite de geranio, se usa en aromaterapia y cuidados cutáneos; también como aromatizante de alimentos y en saquitos antipolillas.

P. 'Radula Rosea' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma alcanforado a rosa-limón.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se usan en cocina.
AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurrís.

P. 'Rober's Lemon Rose' p. 173

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma a limón-rosa.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas pueden usarse al igual que *P.* 'Graveolens'.
COMERCIALES El aceite es un aromatizante en la industria de la alimentación.

P. 'Royal Oak' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma balsámico.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Cultivada sobre todo como ornamental aromática.

P. 'Sweet Mimosa' p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma afrutado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se usan en cocina.
AROMÁTICOS Cultivada sobre todo como planta aromática; las hojas secas se incluyen en popurrís.

P. tomentosum p. 173

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma a piperita.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se hierven para tés, ponches de frutas y jaleas.
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Como cataplasma para contusiones y esguinces.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado, mínimo 7-10 °C. *P. crispum*, *P. odoratissimum* y *P. tomentosum* toleran sombra parcial. Propagar por esquejes de leña blanda desde primavera a otoño. Las plantas pueden recortarse a principios de primavera. Cultivadas en climas fríos, también pueden recortarse antes de llevar al interior en invierno. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataques de saltarillas, áfidos, arañas rojas y moscas blancas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a finales de verano y se destilan para extraer aceite. Las hojas se recogen según necesidad.

PERILLA
(Labiadas/Lamiáceas)

El aceite volátil en las hojas de *P. frutescens* contiene perillaldehído, que es 2.000 veces más dulce que el azúcar y hasta ocho veces más dulce que la sacarina. El aceite de las semillas tienen un elevado contenido de ácido linolénico. Perilla ha sido utilizada medicinalmente en China desde h. 500 d.C. Las hojas verdes y púrpuras de *P. frutescens*, a las que a veces se denomina *shiso* verde y *shiso* rojo), se usan en cocina, pero para un uso general se prefieren las semillas de las variantes de hojas púrpuras.

P. frutescens p. 174

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática y calorífera que relaja espasmos, aumenta la sudoración y es eficaz contra infecciones bacterianas. También es laxante, expectorante y controla la tos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas y semillas frescas o embutidas condimentan los platos japoneses de pescado crudo, requesón de judías, *tempura* y embutidos. Las hojas púrpuras colorean las frutas en conserva.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, náusea, dolor abdominal, intoxicación alimenticia y reacciones alérgicas, en especial por mariscos; bronquitis, asma y estreñimiento (semillas). Los tallos son un remedio chino tradicional para las náuseas del embarazo.
COMERCIALES El aceite del follaje se usa en salsas, tabaco, dulces y productos dentales. El aceite de las semillas se usa como impermeabilizante y en las industrias papeleras, de imprenta y de pinturas.
VARIANTE
***P. f.* 'Crispa'**, p. 174

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*P. frutescens*). Ornamental (*P. f.* 'crispa'). Semirresistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial; prospera en condiciones húmedas y ricas. Propagar por semillas en primavera. Eliminar extremos del desarrollo para estimular la frondosidad.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan en verano para usar frescas o embutidas, o secas en decocciones. Los tallos se cortan en verano o después de la germinación (algunos prefieren tallos jóvenes). Las semillas maduras se recogen en otoño y se secan para decocciones.

PERSICARIA
***P. bistorta*.** Véase *Polygonum bistorta.*

PETIVERIA
(Fitolacáceas)

El intenso olor similar al ajo de *P. alliacea* está provocado por un compuesto que contiene azufre. Este olor penetrante podría explicar su popularidad como hierba medicinal. No hay información disponible acerca de su eficacia; parece que siempre se emplea junto a otras hierbas.

P. alliacea (amamú) p. 174

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, diurética y antiséptica que supuestamente calma los nervios, controla diarreas, reduce fiebres, estimula el útero y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: espasmos nerviosos, parálisis, histeria, asma, tos convulsa, neumonía, bronquitis, ronquera, fiebre, jaquecas, gripe, cistitis, enfermedades venéreas, problemas menstruales y abortos. Uso externo: otitis, fiebre y jaqueca.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo rico y húmedo en sombra parcial, mínimo 7 °C. Se propaga por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas enteras, hojas y raíces para usar en decocciones. Las hojas frescas se sujetan a la cabeza para jaquecas o se licúan para aplicar directamente en otitis.

PETROSELINUM Perejil
(Umbelíferas/Apiáceas)

P. crispum y sus variantes son ricos en vitaminas A y C, y contienen apigenina, un flavonoide que reduce las respuestas alérgicas y es un antioxidante eficaz. La composición de los aceites volátiles de las hojas y semillas es diferente. Aunque es muy seguro en las cantidades recetadas, el exceso de *P. crispum* es tóxico, en especial como aceite esencial.

P. crispum (perejil rizado) p. 174



PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas, raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y diurética que relaja espasmos, reduce inflamaciones y purifica toxinas. Estimulante de la digestión y el útero.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven para aderezar y para aromatizar salsas, mantequilla, aderezos, rellenos y platos picantes. Los perejiles de hojas lisa o plana tienen un sabor más intenso que los cultivares de hojas rizadas. El sabor de *P. c.* var. *tuberosum* es inferior.
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, edema, cistitis, prostatitis, cálculos renales, indigestión, cólico, anorexia, anemia, artritis y reumatismo (raíces, semillas). En exceso provoca abortos, daños renales y hepáticos, inflamación de los nervios y hemorragia gastrointestinnal. No se administra a embarazadas ni a enfermos del riñón.
COMERCIALES El aceite se emplea como aromatizante comercial de alimentos y en perfumes masculinos.
VARIANTES
***P. c.* 'Italian'**, p. 174
***P. c.* 'Moss Curled'**, p. 175.
***P. c.* var. *tuberosum*,** p. 175.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*P. crispum*, *P. c.* var. *tuberosum*). Ornamental (*P. c.* 'Italian', *P. c.* 'Moss Curled'). Resistente a heladas. Suelo rico, bien drenado, neutral a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas desde principios de primavera a principios de verano y en otoño; por semillas en primavera (*P. c.* var. *tuberosum*). Las semillas del perejil tardan 3-6 semanas en germinar, pero puede ser menos si se remojan en agua caliente. Las hojas pueden sufrir daños por moho o enfermedades víricas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes de la floración y se usan frescas, heladas, en zumo o secas. Las raíces se recogen a finales de otoño del primer año o en primavera del segundo; se secan para decocciones y extractos líquidos. Las semillas se recogen maduras y se secan para infusiones y extractos líquidos. El aceite se destila de las hojas y las semillas.

PEUCEDANUM
***P. graveolens*.** Véase *Anethum graveolens.*

PEUMUS
(Umbelíferas/Apiáceas)

P. boldus fue investigado por primera vez por un médico francés en 1869. Contiene un aceite volátil que destruye parásitos intestinales y alcaloides estimulantes del hígado. Los alcaloides extraídos de la corteza son más eficaces que los preparados a partir de las hojas.

P. boldus (boldo) p. 175

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y aromática que mejora las funciones hepáticas y vesiculares, y expulsa lombrices. Es diurética y un antiséptico urinario suave.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades hepáticas, cálculos renales, infecciones de las vías urinarias, parásitos intestinales y reumatismo. Antaño administrado como sustituto de la quinina. Se suele añadir a remedios estimulantes. Combina bien con *Berberis vulgaris* (véase p. 248) y *Chionanthus virginicus* (véase p. 260) para dolencias hepáticas y vesiculares.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas. Suelo bien drenado arenoso y ácido soleado. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Comercialmente, se extraen alcaloides de la corteza.

PHELLODENDRON
(Rutáceas)

La primera descripción de *P. amurense* aparece en textos médicos chinos del año 1578. *P. chinense* también se utiliza. Todas las especies son ricas en alcaloides, como la berberina (también hallada en *Berberis vulgaris*, véase p. 248).

P. amurense p. 175

PARTES UTILIZADAS Corteza (*huang bai*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, diurética y refrescante que estimula el hígado y la vesícula, reduce fiebres, la presión sanguínea y el nivel de azúcar en sangre; es poderosamente antibacteriana. Actúa sobre todo en riñones y tradicionalmente es considerada un desintoxicante para condiciones calientes y húmedas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, ictericia, infecciones agudas de las vías urinarias, enteritis, forúnculos, abscesos, sudores nocturnos y dolencias cutáneas. Es un ingrediente del remedio chino *san huang zhe she ye* («inyección de tres hierbas amarillas»); las otras son *Scutellaria baicalensis* (véase p. 351) y *Coptis chinensis* (véase p. 266). El remedio se inyecta intramuscularmente para infecciones de las vías respiratorias superiores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, bien drenado, neutral a alcalino soleado. En regiones frías el desarrollo joven puede sufrir daños por heladas. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de leña blanda en verano; por esquejes de raíz a finales de invierno.
RECOLECCIÓN La corteza se desprende en invierno y se seca para usar en decocciones.

PHRAGMITES
(Gramíneas/Poáceas)

El carrizo común, *P. australis*, se utiliza para controlar inundaciones y proporciona materias primas, incluso tallo para bálagos y esteras, fibras para las industrias papeleras y textil, combustible, alcohol y fertilizantes. Las raíces, los vástagos y las semillas son comestibles, y los tallos contienen una goma dulce utilizada como fuente de azúcar por los nativos de América del Norte. Contiene asparagina, un diurético, al igual que el hallado en *Asparagus officinalis* (véase p. 245).

P. australis, sin. *P. communis* (carrizo) p. 175

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y sedante que es diurética, controla la tos y los vómitos, alivia el dolor y reduce la fiebre.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres, tos, vómitos con flema espesa y oscura, abscesos pulmonares, infecciones de las vías urinarias e intoxicación alimentaria (en especial por mariscos). Uso externo: combinada con yeso, para mal aliento y dolor de muelas.
VARIANTE
***P. a.* 'Variagatus'**, p. 175.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo mojado o aguas poco profundas soleadas. Propagar por división en primavera. *P. australis* es un planta grande e invasora, no apta para estanques de jardín.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se licúan, o se secan para usar en decocciones.

PHYLLOSTACHYS Bambú
(Gramíneas/Poáceas-Bambusoides)

En Asia, los bambúes tienen una gran importancia económica. Es probable que la gama de sus usos sea más amplia que la de ningún otro tipo de planta, desde papel e instrumentos musicales hasta andamiajes, cañas de pescar y tuberías de desagüe. Gracias a su elevado contenido en sílice, los tallos son especialmente fuertes. Los retoños de varias especies, en especial *P. pubescens*, son comestibles y se envasan grandes cantidades para exportar. En China, diversas especies tienen usos medicinales; aparentemente intercambiables. La primera referencia en textos médicos chinos a la savia de bambú es del año 500 d.C. Una sustancia silícea, conocida como *tabasher* o *tabashir* tiene un uso similar al de la savia seca. Aparece en concreciones angulares frágiles en el interior de los entrenudos inferiores y puede alcanzar el tamaño de un huevo de gallina.

P. nigra p. 176

PARTES UTILIZADAS Hojas, virutas del tallo, raíces, savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y diurética que reduce fiebres, es expectorante, controla vómitos y hemorragias, y es eficaz contra infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones pulmonares con tos y flema (tallo, savia); vómitos, hemorragia nasal (hojas, tallo); fiebres, en especial convulsiones infantiles (hojas, raíces) y rabia (raíces).
VARIANTES
***P. n.* 'Boryana'**, p. 176.
***P. n.* var. *henonis*,** sin. *P. henonis*, p. 176.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo húmedo en situación protegida y soleada. Propagar por división en primavera en tiempo lluvioso; por esquejes de rizomas jóvenes a finales de invierno. Las divisiones obtenidas en terreno abierto son difíciles de trasplantar y deben cultivarse en recipientes a cubierto hasta finales de primavera. Las divisiones pequeñas tienen más éxito que las matas grandes. Eliminar tallos muertos en cualquier momento. Las matas pueden ralearse en primavera, dejando sólo los tallos más fuertes y creando un efecto abierto tipo boscaje.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, en verano se cortan tallos jóvenes para sacar virutas y las raíces se recogen en invierno; todos se secan para usar en decocciones. La savia se prensa de tallos jóvenes y se evapora.

PHYSALIS
(Solanáceas)

Según Dioscórides, los frutos de *P. alkekengi* eran una cura para la epilepsia. En la medicina popular europea, los frutos se comían para aliviar la escarlatina y con el follaje se preparaban tónicos para la anemia y la malaria. En común con muchas especies pertenecientes a la familia de las belladonas (Solanáceas), *P. alkekengi* tiene una química interesante, pero en la actualidad su uso medicinal es poco frecuente. Los frutos, aunque comestibles, son de una calidad inferior a los de *P. peruviana*, que se cultiva a escala comercial.

P. alkekengi, sin. *P. franchetti* (alquequenje) p. 176

PARTES UTILIZADAS Frutos, zumo de frutos, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce que es diurética y laxante, reduce la fiebre y las inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos pueden consumirse crudos o cocidos (eliminar el cáliz), mojados en chocolate o usados como aderezo (con el cáliz pelado hacia atrás).
MEDICINALES Uso interno: fiebres intermitentes, dolencias urinarias, artritis, reumatismo y gota (frutos, zumo). Antaño las hojas se usaban para inflamaciones cutáneas. En homeopatía se usa para problemas artríticos, reumáticos, urinarios e ictericia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los frutos se cosechan maduros y se usan frescos, licuados o secos. Para usos medicinales, se elimina el cáliz. Las hojas se recogen en verano y se usan frescas en cataplasmas.
ADVERTENCIA El follaje y los frutos no maduros son dañinos si se consumen.

PHYSOSTIGMA
(Leguminosas)

A este género africano pertenecen cuatro especies de trepadoras perennes. Antes de ser adoptada por la medicina occidental, *P. venenosum* tenía mala reputación por ser la planta utilizada en la «prueba por veneno» en la región de Calabar, Nigeria. En este ritual, un acusado bebe una solución de granos venenosos: si es culpable, muere y si es inocente, aparentemente sobrevive. El éxito del sistema podría basarse en la probabilidad de que los inocentes tienden a beberse toda la bebida de un trago, provocando vómitos y expulsión de las toxinas, mientras que es más probable que los culpables beban a sorbitos y así ingieran más veneno. *P. venenosum* contiene alcaloides; el más importante es la fisostigmina (eserina), que influencia el sistema nervioso parasimpático. Su uso principal es como colirio, para reducir la presión ocular y como antídoto para la atropina (véase *Atropa belladonna*, p. 246). Otro alcaloide, la calabarina, tiene efectos opuestos. Los extractos de semillas enteras tienen efectos diferentes de los de alcaloides aislados.

P. venenosum

Trepadora no resistente siempreverde, altura hasta 15 m, de hojas trifoliadas de 16 cm de largo y 10 cm de ancho. En primavera aparecen flores rosado púrpuras en racimos colgantes, seguidas de cápsulas oblongas de hasta 16 cm de largo que contienen 2-3 semillas marrón negruzcas de 3 cm de largo.

PARTES UTILIZADAS Semillas (sin la corteza exterior)
CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica que deprime el sistema nervioso central, imita el sistema nervioso parasimpático, contrae la pupila ocular, eleva la presión sanguínea y estimula la peristalsis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: como fisostigmina para enfermedades neuromusculares (en especial miastenia grave) y estreñimiento posoperatorio. Uso externo: como colirio (en especial para glaucoma). Antaño usado para tratar tétano, epilepsia y reumatismo. En exceso provoca debilidad muscular, fallo respiratorio y cardíaco. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas maduras.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras, sobre todo en la estación lluviosa y se secan para usar en decocciones y la extracción de alcaloides.

PHYTOLACCA
(Fitolacáceas)

Las *phytolaccas* tienen una composición química inusual que actualmente se investiga para obtener remedios anti SIDA. Contienen poderosos agentes antiinflamatorios, proteínas antivíricas y sustancias (colectivamente llamadas «mitógenos de *Phytolacca americana*») que afectan a la división celular. Estos compuestos son tóxicos para muchos organismos patógenos, incluidos los caracoles acuáticos que provocan la equistosomiasis. La primera referencia a *P. acinosa* apareció en la medicina china durante la dinastía Han (206 a.C.-23 d.C.). A veces las raíces se venden erróneamente como ginseng en los mercados orientales, provocando brotes de intoxicación. Los nativos de América del Norte usaban *P. americana* como emético y antirreumático. Aunque la mayor parte de estas plantas es venenosa, en varios países se consumen los brotes y las hojas jóvenes después de hervirlos en diversas aguas.

P. acinosa p. 176

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que tiene efectos diuréticos y expectorantes, y controla la tos. Es eficaz contra diversas infecciones bacterianas y micósicas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: problemas urinarios, nefritis, edema y distensión abdominal. Uso externo: forúnculos, carbúnculos y llagas.

P. americana, sin. *P. decandra* p. 176



PARTES UTILIZADAS Raíces, frutos (bayas).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y alterante que reduce inflamaciones, estimula los sistemas inmunológico y linfático, y purifica toxinas. Es eficaz contra muchos organismos bacterianos, víricos, parasitarios y micosis.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades autoinmunes (en especial artritis reumatoide), amigdalitis, paperas, glándulas hinchadas (incluyendo fiebre glandular), catarro crónico, bronquitis, mastitis, enfermedades e inflamación cutáneas. En exceso provoca diarrea y vómitos. No se administra a embarazadas. Uso externo: dolencias cutáneas (incluidas infecciones micósicas), articulación inflamada, hemorroides, mastitis, abscesos en mama y úlceras varicosas. Las bayas son más suaves que las raíces. Se combina bien con *Guaiacum officinale* (véase p. 290) y esps. de *Zanthoxylum* (véase p. 372) para condiciones reumáticas; con *Galium aparine* (véase p. 285) e *Iris versicolor* (véase p. 297) para glándulas hinchadas. Sólo para uso de facultativos. En preparados homeopáticos se usa para dolencias de mama, amígdalas hinchadas, paperas, dentición, mal aliento y dolores punzantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas (*P. acinosa*). Resistente (*P. americana*). Suelo rico, húmedo, bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las raíces y los frutos (*P. americana*) se recogen en otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos, cataplasmas y tinturas.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las hojas y las bayas, son tóxicas al consumo. La savia irrita los ojos y la piel.

PICRAENIA
P. excelsa. Véase *Picrasma excelsa*.

PICRASMA
(Simarubáceas)

Este género tienen ocho especies de árboles caducos, que crecen en las zonas tropicales de América, India y Malasia. *P. excelsa* (cuasia de Jamaica) tiene compuestos ligeramente diferentes que *P. ailanthoides* (cuasia del Japón) o la relacionada *Quassia amara* (cuasia de Surinam), pero su uso es intercambiable. *Q. amara* fue introducida en Europa en 1756. Fue reemplazada por *P. excelsa* (*Q. excelsa*) en 1809. La palabra «cuasia» se refiere a un compuesto amargo extraído de la leña y la corteza de tanto *P. excelsa* como *Q. amara*.

P. excelsa, sin. *Picraenia excelsa* (cuasia de Jamaica)



Árbol no resistente parecido al fresno, altura 25 m, extensión 15 m, de hojas pinnadas dentadas de hasta 30 cm de largo. A finales de otoño aparecen pequeñas flores verde blancuzcas en panículas, seguidas de bayas negras, lustrosas y globosas que maduran en invierno. Crece en bosques montañosos de las Antillas.

PARTES UTILIZADAS Madera.
CARACTERÍSTICAS Hierba intensamente amarga, inodora y no astringente que reduce fiebres, estimula el apetito y mejora la digestión. Es un insecticida y parasiticida eficaz y supuestamente tiene efectos antileucémicos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: debilidad de la convalescencia, falta de apetito, malaria y lombrices nematodos. En exceso provoca irritación gástrica y vómitos. Uso externo: como loción antiparasitaria y como enema para ascárides.
COMERCIALES El extracto de cuasia sirve para dar un sabor amargo a cervezas, bebidas sin alcohol y licores; en insecticidas contra moscas, arañas rojas, áfidos y áfidos velludos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo, arenoso, rico en humus soleado o en sombra parcial, con humedad moderada a elevada, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas maduras; por esquejes semimaduros a finales de verano a 15-18 °C. Podar las plantas a finales del invierno para dar forma antes del inicio del desarrollo nuevo.
RECOLECCIÓN La leña se astilla y se seca para elaborar infusiones concentradas, polvos y tinturas.

PILOCARPUS Jaborandi
(Rutáceas)

Este género está compuesto por unas 20 especies de arbustos y árboles pequeños; crecen en América tropical y las Antillas. El jaborandi es la fuente de un alcaloide importante, la pilocarpina, que se obtiene de diversas especies, incluyendo *P. jaborandi* (jaborandi de Pernambuco), *P. microphyllus*, *P. pinnatifolius* (jaborandi del Paraguay) y *P. trachylophus* (jaborandi de Ceara). El uso medicinal del jaborandi fue introducido en Europa alrededor de 1873 por Symphronio Coutinho (1832-1887), un médico brasileño.

La pilocarpina estimula el sistema nervioso parasimpático y actualmente se usa sobre todo en oftalmología para reducir la pupila del ojo. Las existencias de follaje se siguen recogiendo principalmente en la naturaleza, aunque se han establecido plantaciones en Brasil.

P. microphyllus (jaborandi)

Arbusto no resistente siempreverde, altura 1,2-1,5 m, extensión 1 m, de corteza lisa gris y hojas pinnadas amarillo verdosas. Aparecen flores pequeñas rojo púrpuras en racimos flojos, seguidas de frutos bivalvulares consistentes en 1-5 carpelos casi separados de una sola semilla. Crece en las selvas tropicales de Brasil.

PARTES UTILIZADAS Hojas, ramitas hojosas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga un poco aromática que es un estimulante cardíaco, provoca sudoración y salivación abundantes, contrae las pupilas y supuestamente incrementa el crecimiento del cabello.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: soriasis, picores cutáneos, catarro crónico e hidropesía (extractos de hojas). Uso externo e interno: glaucoma y como antídoto contra la atropina (pilocarpina). Uso externo: caída del cabello (extractos de hojas). En exceso provoca abundante salivación y sudoración, pulso rápido, pupilas contraídas, diarrea, vómitos y puede resultar fatal.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial como pilocarpina y extractos de hojas, está sujeta a restricciones legales. En muchos países el uso de jaborandi en cosmética está prohibido.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico bien drenado en sombra parcial y con elevada humedad, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas maduras; por esquejes de leña madura con las hojas intactas durante la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN Las hojas y ramitas hojosas se recogen según necesidad y se secan para extraer alcaloides y se usan en extractos líquidos y tinturas.

PILOSELLA
***P. officinarum*. Véase *Hieracium pilosella*.**

PIMENTA Pimentero
(Mirtáceas)

Unas cuatro especies de árboles aromáticos siempreverdes pertenecen a este género de América tropical. Los españoles fueron los primeros en importar los frutos de *P. dioica* a Europa en el siglo XVI; John Ray (1627-1705) un botánico inglés, les dio el nombre de «*allspice*» (pimienta inglesa), que asemejó su sabor a una combinación de clavo, canela y nuez moscada. Es un cultivo importante de Jamaica; los árboles se cultivan en plantaciones, que perfuman el aire durante la floración. *P. dioica* contiene aceite volátil, que consiste principalmente en eugenol (como el hallado en *Syzygium aromaticum*, p. 358). *P. acris* (sin. *P. racemosa*), la especie relacionada de las Antillas, solía ser importante como fuente del *bay rum*, un líquido aromático usado en preparados capilares, que se destilaba de las hojas y que ahora se sintetiza.

P. dioica (pimiento)



Árbol no resistente aromático, altura 10-15 m, extensión 5 m, de hojas delgadas, coriáceas oblongo elípticas de 6-20 cm de largo. En primavera y verano aparecen muchas flores blancas en panículas de hasta 12 cm de largo, seguidas de bayas marrón oscuras globosas de unos 6 mm de diámetro. Crece en laderas boscosas de América Central y Sur.

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos (bayas), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, calorífera y aromática de aroma similar al clavo. Mejora la digestión, tiene un efecto tónico en el sistema nervioso y es un anestésico y antiséptico local. El aceite de pimienta es antioxidante y carminativo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las bayas secas verdes se usan enteras en embutidos especiados, marinadas y vino caliente especiado, y molidas para aderezar pasteles, bizcochos, budines y *chutneys*. Las hojas se hierven para hacer té.
AROMÁTICOS El aceite y las bayas se usan en perfumería, en especial para fragancias orientales y lociones para después de afeitar.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, gases, diarrea y agotamiento nervioso. Uso externo: infecciones del pecho y dolores musculares.
COMERCIALES Se añaden bayas en polvo para disimular el sabor de remedios; también a linimentos y cataplasmas. En los países de origen el aceite y las bayas sirven como condimento comercial de alimentos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico, arenoso, bien drenado y soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por esquejes semimaduros en verano. Eliminar ramas débiles en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas en infusiones. Los frutos se recogen completamente desarrollados pero verdes y se destilan para extraer aceite o se secan para extractos líquidos y tinturas.

PIMPINELLA
(Umbelíferas/Apiáceas)

Los primeros en cultivar *P. anisum* como especia fueron los antiguos egipcios y después los griegos, romanos y árabes. Aunque su cultivo comercial es extenso, en años recientes éste ha declinado debido a la competencia presentada por condimentos anisados más baratos, como *Illicium verum* (véase p. 296) y anetol sintético. *P. saxifraga*, cuyas raíces tienen una elevada proporción de cumarinas, se usa indistintamente con *P. s.* var. *nigra* (alcaravea negra) y la estrechamente relacionada *P. major*.

P. anisum (anís) p. 176

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, calorífera y estimulante que mejora la digestión, beneficia el hígado y la circulación, y tiene efectos expectorantes y estrogénicos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas se añaden a ensaladas, verduras y diversos platos cocinados en los países de origen. Las semillas sirven para condimentar dulces (en especial bolas de anís), higos secos, pasteles, panes y currys. Las semillas y el aceite son la base de todas las bebidas de sabor anisado, como el Pernod, el *ouzo*, el *raki* y el *arak*, que se vuelven lechosas diluidas con agua.
MEDICINALES Uso interno: tos seca, tos convulsa, bronquitis, traqueítis, asma bronquial, indigestión, gases, cólico y lactancia insuficiente. Uso externo: piojos, sarna y para frotar el pecho en dolencias bronquiales. Combina bien con *Mentha* x *piperita* (véase p. 311) para cólicos, *Prunus serotina* (véase p. 335) para traqueítis, esps. de *Lactuca* (véase p. 300) para tos seca, y con *Marrubium vulgare* (véase p. 308), *Tussilago farfara* (véase p. 365), *Lobelia inflata* (véase p. 305) y *Symplocarpus foetidus* (véase p. 358) para dolencias bronquiales. El aceite suele mezclarse con el de *Sassafras albidum* (véase p. 349) para parásitos de la piel y con el de *Eucalyptus globulus* (véase p. 280) como ungüento para frotar. Tradicionalmente considerado afrodisíaco.
COMERCIALES El aceite tiene un uso comercial en perfumería, manufactura de tabaco y productos farmacéuticos.

P. saxifraga (pimpinela blanca) p. 177

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y diurética que es expectorante, mejora la digestión, alivia espasmos y aumenta la lactancia. Es antiséptica y cicatrizante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas jóvenes tienen sabor a pepino y se añaden a ensaladas.
MEDICINALES Uso interno: infecciones de garganta y vías respiratorias superiores, catarro, sarampión, acidez, cistitis, cálculos urinarios, gota y lactancia insuficiente. Uso externo: garganta irritada, encías inflamadas y heridas.
COMERCIALES El aceite confiere un sabor amargo a licores y productos farmacéuticos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente (*P. anisum*). Resistente (*P. saxifraga*). Suelo rico, arenoso, bien drenado y soleado, pH 6,0-7,5 (*P. anisum*). Suelo seco alcalino soleado o sombreado (*P. saxifraga*). Propagar por semillas en primavera. Se deben identificar todas las umbelíferas de flores blancas con precisión antes del uso, porque muchas son parecidas y algunas son muy venenosas. *P. anisum* se recomienda como planta acompañante para repeler áfidos y lombrices de la col. Las flores atraen avispas parasitarias, predadoras de varias plagas del jardín.
RECOLECCIÓN Las plantas y hojas se cortan en verano y se consumen frescas; las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones o se destilan para extraer aceite (*P. saxifraga*). Las semillas se recogen maduras y se destilan para extraer aceite o se secan para usar enteras, molidas o destiladas en agua, infusiones y licor (*P. anisum*).

PINELLIA
(Aráceas)

La primera referencia a *P. ternata* aparece en la medicina china durante las postrimerías de la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). Al igual que la mayoría de las aráceas, es muy acre cuando es fresca; contiene toxinas que se

neutralizan por secado o remojando en té o vinagre. Entre los compuestos hay alcaloides, supuestamente parecidos a la conicina (como la hallada en *Conium maculatum*, véase p. 265) y efedrina (como en las especies de *Efedra*, véase p. 278). Su reputación para controlar náuseas y vómitos ha sido validada científicamente; es una parte de una receta médica china de éxito para eliminar cálculos biliares sin cirugía, un proceso que provoca náuseas severas.

P. ternata p. 177

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (*ban xia*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, un poco amarga, calorífera, que tiene efectos expectorantes y anticatarrales. Es un antiemético poderoso.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos con flema aguachenta, gastritis, náusea y vómitos. Se suele combinar con *Zingiber officinale* (véase p. 373) para controlar vómitos; con *Citrus reticulata* (véase p. 262), *Scutellaria baicalensis* (véase p. 351) o *Coptis chinensis* (véase p. 266) para tos; con *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289), carbonato de calcio y alumbre como expectorante. En recetas chinas se combina con *Zingiber officinale* (véase p. 373) o *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) para reducir su toxicidad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico en humus en sombra parcial. Propagar por acodos a principios de primavera; por bulbilos a finales de verano. En condiciones óptimas *P. ternata* es invasiva, extendiéndose a través de bulbilos.
RECOLECCIÓN Las tubérculos se recogen en verano y se secan para usar en decocciones.
ADVERTENCIA Dañino para el consumo. Irritante ocular, cutáneo y de las membranas mucosas.

PINUS Pino
(Pináceas)

Desde los tiempos más remotos, toda clase de pinos tuvieron un uso medicinal en varios países. Todos son ricos en resinas y aceites alcanforados volátiles, incluida la pinina, muy antisépticos y estimulantes. El aceite de pino se extrae de muchas especies diferentes y tiene un uso amplio como aceite de masaje para dolores musculares, ciática, reumatismo y congestión bronquial. En la medicina china tradicional las principales especies utilizadas son *P. massoniana* y *P. tabuliformis*. La madera del pino nudoso en general se refiere a este último y la primera referencia aparece en la literatura médica china h. 500 d.C. como antiartrítico y analgésico. Se emplean diversas partes de *P. massoniana*: las agujas para gripe y artritis reumatoide; la resina para eczemas y quemaduras, y el polen, administrado internamente para úlceras pépticas, mareos y edema facial; externamente para forúnculos y úlceras. La resina fosilizada del pino *P. succinifera* (actualmente extinguido) se obtiene de árboles enterrados y sirve para tratar infecciones y cálculos de las vías urinarias, enfermedades cardíacas y convulsiones en niños. Se extrae una oleorresina viscosa, conocida como trementina, de diversas especies, incluyendo *P. palustris* y *P. pinaster* (pino marítimo). Se destila para obtener aceite de trementina o tintura de trementina. El sustituto de la trementina es un diluyente para pinturas y barnices basado en el petróleo. La rosina, o colofonía, es una sustancia quebradiza traslúcida, producto de la destilación de la trementina. En Grecia se destila la resina de *P. halepensis* (pino de Aleppo) para aromatizar la *resina*. Varios pinos producen semillas grandes comestibles, conocidas como piñones, que se añaden a ensaladas, verduras cocidas y arroz, y molidos, a salsas como el pesto.

P. mugo. var *pumilio* p. 177

PARTES UTILIZADAS Aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y antiséptica que es expectorante, alivia la congestión nasal y bronquial, y mejora la circulación sanguínea local.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumes con aroma a madera.
MEDICINALES Uso interno y externo: infecciones de las vías respiratorias superiores, bronquitis crónica, catarro y asma. Uso externo: reumatismo y rigidez muscular.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en forma de aceite de pino *pumilio*, está sujeta a restricciones legales.

P. palustris

Conífera, resistente a –5 °C, altura 30 m, extensión 5 m, de copa irregular, corteza anaranjada marrón escamosa y brotes blancos resistentes al fuego de hasta 6 cm de espesor. Las hojas, de hasta 45 cm de largo, están dispuestas de a tres. Los estróbilos rojo marrones miden 25 cm de largo. Crece en regiones secas y arenosas del sudeste de EE. UU.

PARTES UTILIZADAS Aceite (trementina), resina (colofonía).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antiséptica que mejora la circulación local.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso externo: forúnculos, úlceras, bronquitis y tiña (resina), reumatismo y rigidez muscular (aceite, resina).
COMERCIALES El aceite se usa como disolvente. La resina se usa en barnices, tintas de imprenta, ceras selladoras y para tratar los arcos de los instrumentos de cuerdas.

P. sylvestris (pino albar) p. 177



PARTES UTILIZADAS Hojas, vástagos y retoños nuevos, brea, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y calorífera que actúa como diurético y expectorante, mejora la circulación local y tonifica los nervios. Es muy antiséptico.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones de las vías respiratorias y urinarias, y dolencias vesiculares. Uso externo: artritis, reumatismo, ciática, mala circulación, bronquitis, catarro, sinusitis, asma, neumonía, neuralgia, acné, fatiga y agotamiento nervioso. En aromaterapia el aceite tiene usos similares. No se administra a pacientes con condiciones cutáneas alérgicas.
COMERCIALES El aceite y la brea se añaden a desinfectantes, productos para el baño, detergentes y crecepelos.
VARIANTE
***P. s.* 'Aurea'**, p. 177.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado, neutral a ácido y soleado. *P. silvestris* prospera en suelos tanto ácidos como alcalinos. *P. palustris* tolera sequías y suelo pobre, pero requiere calor y humedad. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies y variantes); por acodos (*P. m.* var. *pumilio*); por injerto. Eliminar ramas muertas en invierno. Controlar los vástagos principales. El follaje puede sufrir daños por adelgidos, orugas de la polilla del retoño de pinos, moscas de sierra, cancro, muerte por el extremo, *Botrytis* y roya. El hongo de la miel puede matar los árboles.
RECOLECCIÓN Las hojas y los vástagos jóvenes se recogen durante la estación de desarrollo y se suelen usar frescas en decocciones y jarabes (*P. sylvestris*). La resina se obtiene practicando cortes verticales en la corteza y recogiendo lo exudado; el aceite se destila o se extrae disolvente de la madera y corteza (*P. palustris*). El aceite se destila de las hojas (*P. mugo* var. *pumilio*). Se destila brea de las raíces (*P. sylvestris*).

PIPER Pimienta
(Piperáceas)

La pimienta siempre ha sido una de las especias más valiosas: Atila, rey de los Hunos, exigió una gran cantidad como rescate durante el sitio de Roma (408 d.C.). En la actualidad representa una cuarta parte del comercio de especias; India es el principal productor. La mayoría de las pimientas se cultivan por sus frutos, ricos en aceites volátiles y alcaloides picantes de piperidina. *P. guineense* produce granos de pimienta de sabor suave y hojas que sustituyen a *P. betle* en mascadas de betel. *P. methysticum* es poco común por cultivarse por sus raíces; éstas pueden pesar 5,5-7,3 kg. *P. auritum* (*makulan*) y *P. angustifolia* (*matico*) son especies tropicales americanas, cultivadas por sus hojas. Las de la primera se parecen a las espinacas y sirven como condimento en platos de la cocina mexicana y guatemalteca; la segunda es un hierba astringente y estíptica con un aroma similar al té, usada en preparados para hemorragias, hemorroides y secreción vaginal. Se cultivan varias especies diferentes de *P. nigrum* por sus frutos, pero sólo *P. longum* y *P. retrofractum* tienen un sabor lo bastante parecido como para reemplazarlo. Los granos de pimienta rosados provienen de un árbol de América del Sur: *Schinus terebinthifolius*. Se suelen mezclar con grados de pimienta verdes, negros y blancos para un efecto decorativo, pero tienen un

sabor resinoso y no sirven como sustituto. Los pimientos rojos y los chiles son los frutos de las especies de *Capsicum* (véase p. 254).

P. betle (betel) p. 178

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, antibacteriana y estimulante de sabor a clavo. Aumenta la salivación y podría proteger contra parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas sirven principalmente para envolver las nueces de betel (semillas de *Areca catechu*, véase p. 241) para hacer una mascada de betel.
MEDICINALES Los usos medicinales menores en los países de origen incluyen una aplicación externa para catarros, difteria y abscesos de mama (aceite), y en Indonesia como pesario posparto.

P. cubeba p.178

PARTES UTILIZADAS Frutos, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, antiséptica y estimulante que tiene un aroma picante a trementina-pimienta inglesa. Tiene efectos diuréticos y expectorantes, y mejora la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La cocina indonesia usa los frutos secos verdes.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería y artículos de tocador.
MEDICINALES Uso interno: tos, bronquitis, sinusitis, infecciones de garganta y genitourinarias, mala digestión y disentería amebiana.
COMERCIALES El aceite se usa comercialmente para aromatizar embutidos, salsas, bitters y tabacos.

P. longum p. 178

PARTES UTILIZADAS Frutos (*bi ba*).
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, picante y estimulante que mejora la digestión y tiene efectos descongestionantes, antibióticos y analgésicos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se añaden racimos enteros de frutos a currys y embutidos.
MEDICINALES Uso interno: en medicina china tradicional para enfriamiento del estómago, vómitos, regurgitación ácida, jaquecas y rinitis, y en medicina ayurvédica para resfriados, asma, bronquitis, artritis, reumatismo, lumbago, ciática, epilepsia, indigestión y gases. Uso externo: en medicina china tradicional para dolor de muelas.

P. methysticum (kava kava)

Arbusto vertical no resistente, altura 3-7 m, extensión 2-5 m, de rizomas gruesos, tallos carnosos y hojas redondeadas, ovadas y ahusadas de hasta 25 cm de ancho. Aparecen flores pequeñas en espigas de 7,5 cm de largo. Nativa de las mesetas polinesias.

PARTES UTILIZADAS Raíces, rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, muy picante y calorífera de aroma a lilas. Actúa como diurético, alivia el dolor, relaja espasmos y estimula los sistemas nervioso y circulatorio.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las raíces masticadas y fermentadas son la base de una bebida de Melanesia que tiene un efecto calmante pero estimula la lucidez mental.
MEDICINALES Uso interno: infecciones genitourinarias, dolencias vesiculares, artritis y reumatismo. Uso externo: dolores articulares. No se administra a embarazadas. En exceso provoca embotamiento.

P. nigrum (planta de la pimienta) p. 178



PARTES UTILIZADAS Frutos (*hu jiao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática y calorífera que reduce fiebres y mejora la digestión. La medicina ayurvédica y la occidental la consideran un expectorante estimulante, y la china un tranquilizante y antiemético.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los granos de pimienta negros y blancos son, respectivamente, las bayas secas verdes y maduras; añaden sabor y picor a la mayoría de los platos picantes, productos cárnicos, salsas, aderezos, embutidos y cubiertas para pescado, carne y queso. La pimienta blanca molida es menos aromática. La pimienta *mignonette* es una mezcla de granos blancos y negros molidos. Los granos verdes se usan en salsas cremosas, para aromatizar platos de pato, en patés, mantequillas y salsas; secas para concentrados, sopas y guisos.
MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental para indigestión y gases, en la china para resfriados estomacales, intoxicación por alimentos (por pescado, carne, marisco o setas), cólera, disentería, diarrea y vómito provocado por frío. Uso externo: en la medicina ayurvédica mezclado con mantequilla clarificada, para congestión nasal, sinusitis, epilepsia e inflamaciones cutáneas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico bien drenado en sombra ligera y humedad elevada (*P. longum*, *P. nigrum*). Suelo rico y profundo, incluyendo arcilla pesada, con mucha sombra y humedad (*P. betle*, *P. cubeba*). Suelo bien drenado, pedregoso sombreado (*P. methysticum*). Todas necesitan mínimo 15-18 °C. Se suelen cultivar las plantas sobre espalderas. Propagar por esquejes semimaduros en verano. Eliminar tallos débiles o apiñados a finales de invierno o a principios de primavera antes del desarrollo nuevo. Para una frutación óptima (*P. nigrum*) recortar plantas jóvenes dejando 30 cm varias veces al año, para estimular el desarrollo de vástagos, conservando los diez más fuertes y sujetando en cada nódulo. Las vides maduras se podan con regularidad para obtener plantas de 4 m de altura.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad, se blanquean en la oscuridad a menudo prensadas entre sí y se secan para extractos o para usar enteras (*P. betle*). Las raíces se recogen según necesidad y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos y tabletas (*P. methysticum*). Los frutos se recogen verdes y se destilan para extraer oleorresinas y aceite, o se secan para usar en extractos líquidos, polvos y tinturas (*P. cubeba*). Los racimos de frutos se recogen verdes y se secan para usar enteros, molidos o en decocciones (*P. longum*). Los frutos de *P. nigrum* se recogen verdes y se usan frescos, embutidos (granos verdes) y secos (granos verdes y negros); o maduros y enriados durante 8 días antes de secar (granos blancos); los negros se muelen o se decoccionan para un uso medicinal.

PISCIDIA
(Leguminosas)

Este género comprende unas ocho especies de árboles, que crecen en América Central, Antillas y Florida. *P. piscipula* fue introducida en Europa desde las Antillas en 1690. Durante el siglo XIX se cultivaban a cubierto, pero hoy se ven rara vez. El nombre viene del latín *piscis*, «pez» y *caedere*, «matar», y se refiere al uso de estas plantas por los nativos de América del Norte para atontar peces, de manera que flotan hacia la superficie y es fácil cogerlos. *Piscidia* está estrechamente relacionada y tiene un aspecto similar a *Lonchocarpus*, un género mucho mayor, conocido por sus venenos para peces. Ambos géneros contienen rotenoides, que atontan a los peces pero dejan la carne no contaminada y comestible. Uno de estos compuestos es la rotenona, un poderoso insecticida, que se extrae de *Derris elliptica*, una legumbre de Insulindia, con fines comerciales. Aunque se conoce como cornejo de Jamaica, *Piscidia* no está relacionada con los cornejos (*Cornus*, véase p. 267) y su aspecto es diferente.

P. piscipula, sin. *P. erythrina* (cornejo de Jamaica)

Árbol no resistente caduco, altura 15 m, de hojas pinnadas de hasta 24 cm de largo. En primavera, antes del follaje nuevo, aparecen panículas de flores azul púrpura a blancas de listas rojas, seguidas de cápsulas aladas de 7 cm de largo. Crece en bosques secos del sur de Florida y las Antillas.

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y sedante con un aroma similar al opio. Relaja espasmos, controla la tos y alivia dolores.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos convulsa, asma, neuralgia, migrañas, agotamiento nervioso, dolor de muelas, insomnio, menstruación dolorosa, amenaza de aborto y dolor posparto. Combinada con *Viburnum prunifolium* (véase p. 369) para problemas ginecológicos; con *Passiflora incarnata* (véase p. 323), *Humulus lupulus* (véase p. 294) o *Valeriana officinalis* (véase p. 367) para síntomas severos de tensión nerviosa, como palpitaciones y ataques de pánico. No se administra a embarazadas o pacientes con insuficiencia cardíaca. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo profundo bien drenado soleado con mucha humedad, mínimo 16-18 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Podar severamente después de la floración para controlar tamaño.
RECOLECCIÓN La corteza se recoge según necesidad y se seca para usar en extractos líquidos y polvos.

PISTACIA Pistacho
(Anacardiáceas)

P. lentiscus contiene pineno, un aceite volátil muy antiséptico, que suele hallarse con mayor frecuencia en las especies de *Pinus* (véase p. 329). *P. terebinthus* fue descrito por Teofrasto en el siglo I a.C., como fuente de trementina, una oleorresina viscosa, que también se obtiene de diversas coníferas como *Pinus palustris* (véase p. 329). La esencia de trementina, utilizada en aromaterapia, se obtiene destilando esta trementina. El bálsamo de Fioravanti es un alcohol de trementina compuesto, obtenido a través de la destilación

de alcohol junto a trementina y otras sustancias antirreumáticas.

P. lentiscus (lentisco) p. 178

PARTES UTILIZADAS Resina, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, estimulante y antiséptica de aroma a pino. Tiene efectos diuréticos y expectorantes, y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: forúnculos, úlceras, bronquitis, tiña y rigidez muscular.
COMERCIALES La resina y el aceite sirven como fijadores en perfumería; también en *masticha*, un dulce griego, y *mastiche*, un licor. La resina se usa en barnices, lacas y para sellar los bordes de láminas de microscopio.

P. terebinthus (terebinto) p. 178

PARTES UTILIZADAS Resina, esencia.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y antiséptica que es expectorante, relaja espasmos, controla hemorragias, estimula la cicatrización y es eficaz contra diversos organismos parasitarios.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones bronquiales crónicas, infecciones urinarias, renales y por estreptococos, hemorragia, cálculos biliares, tenia y reumatismo. Uso externo: artritis, gota, ciática, piojos y sarna.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo alcalino bien drenado a seco, arenoso o pedregoso y soleado, mínimo 10 ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Recortar plantas en primavera para controlar el tamaño.
RECOLECCIÓN La resina se obtiene a partir de incisiones en la corteza desde mediados de verano a mediados de otoño; se seca para hacer polvos (*P. lentiscus*) o se destila para obtener aceite y esencia (*P. lentiscus, P. terebinthus*).

PLANTAGO Plantaina
(Plantagináceas)

Hay varias plantainas de uso medicinal, algunas por sus semillas, otras por las hojas. Los compuestos principales del follaje son taninos y glicósidos iridoides, en especial la aucubina, que estimula la secreción de ácido úrico del riñón. Las semillas de plantaina contienen hasta un 30 % de mucílago, que se hincha en el intestino y actúa como laxante aliviando las membranas irritadas. En ciertos preparados se usan las cortezas más que el grano entero. *P. asiatica*, la plantaina china, tiene un aspecto y una composición química muy similar a la de *P. major*. *P. ovata* tiene semillas rosadas o marrón grisáceas, de uso intercambiable con las de *P. psyllium*. También se emplean otras especies, como *P. indica* y *P. arenaria*.

P. asiatica, sin. *P. major* var. *asiatica* p. 178

PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, diurética y expectorante que reduce la inflamación, controla la tos y detiene hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias asociadas a un exceso de calor, como infecciones agudas de los pulmones o las vías urinarias, hepatitis y forúnculos (planta completa); diarrea, dolencias urinarias, tos con flema abundante, conjuntivitis y vértigo (semillas).
VARIANTE
P. a. **'Variegata'**, p. 179.

P. major (carmel) p. 179

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética y expectorante que estimula la cicatrización y es eficaz contra infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, hemorragias, hemorroides, cistitis, bronquitis, catarro, asma, sinusitis, fiebre de heno, otitis, tos seca y úlceras gástricas. Uso externo: heridas, picaduras de insectos, úlceras, infección ocular, herpes, hemorroides y úlceras varicosas. Se suele usar para moderar el efecto irritante de las hierbas que contienen aceites volátiles.



VARIANTE
P. m. **'Rubrifolia'**, p. 179.

P. psyllium (zaragatona) p. 179

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, astringente y refrescante que humedece membranas, seda irritaciones y absorbe las toxinas digestivas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento y diarrea. Uso externo: inflamaciones cutáneas y de los párpados. En medicina ayurvédica se usa con suero de leche para diarrea y con leche caliente para el estreñimiento.



COMERCIALES Se añade a mascarillas y sirve para revestir tejidos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*P. asiatica, P. major, P. psyllium*). Ornamental (*P. a.* 'Variegata', *P. m.* 'Rubrifolia'). Resistente. Suelo bien drenado soleado (*P. asiatica, P. psyllium*); suelo húmedo soleado o en sombra parcial (*P. major*). Esta última prospera en suelo arenoso y pedregoso. Propagar por semillas en primavera (anuales y perennes); por división en primavera (sólo perennes). *P. major* y sus variantes autogerminan con facilidad y pueden ser invasivas. *P. m.* 'Rubrifolia' resulta legítima a partir de semillas. En condiciones secas, *P. major* es propensa al mildiú.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan durante la estación de desarrollo y se usan frescas, como zumo, o se secan para decocciones (*P. asiatica*). Las hojas se cortan antes de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas (*P. major*). Las semillas maduras se secan para decocciones y polvos.

PLATYCLADUS
P. orientalis. Véase *Thuja orientalis*.

PLATYCODON
(Campanuláceas)

P. grandiflorus tiene una larga historia de uso en la medicina china tradicional. Tiene un uso amplio en remedios patentados sin receta y se vende en forma de pastillas para la tos de *platycodi*.

P. grandiflorus (campanilla china) p. 179



PARTES UTILIZADAS Raíces (*jie geng*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorífera que dilata las vías bronquiales; es expectorante y eficaz contra diversos organismos patógenos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las raíces se consumen en sopas como verdura tónica (Corea), se embuten y se conservan en azúcar.
MEDICINALES Uso interno: tos con flema abundante, resfriados, bronquitis, pleuresía, abscesos pulmonares e infecciones de la garganta. Combinada con *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) para infecciones de la garganta.
VARIANTE
P. g. var. ***apoyama***, p. 179.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, arenoso, bien drenado y soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes basales de vástagos no floridos en verano. Los plantones son muy frágiles y es mejor plantarlos fuera en invierno cuando están inactivos.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en primavera u otoño de plantas de 2-3 años, se pelan y se usan frescas, o se secan para decocciones y polvos.

PLECTRANTHUS
(Labiadas/Lamiáceas)

P. amboinicus es oriunda del sudeste asiático (presumiblemente de Amboina, una isla de Indonesia) pero su uso es extenso en Cuba, México y Las Antillas como condimento. Recientemente, *P. barbatus* ha sido objeto de investigaciones científicas gracias a sus efectos sobre el corazón y la circulación.

P. amboinicus, sin. *Coleus amboinicus* (coleos) p. 179

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática de sabor parecido a la salvia. Se sabe poco de sus efectos, más allá de que reduce la inflamación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se hierven para té y se añaden a judías, ensaladas, y carnes y pescados de aroma fuerte.
AROMÁTICOS Las hojas frescas perfuman el cabello y la colada.
COMERCIALES Uso interno: bronquitis, asma y dolores posparto. Uso externo: jaqueca, llagas, quemaduras y picaduras de escorpión (Indonesia).

P. barbatus, sin *Coleus barbatus*, *C. forskohlii*
p. 180

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática que afecta a las contracciones cardíacas y a la coagulación.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas tienen un intenso aroma alcanforado y se usan para frotar el cuerpo con el fin de purificar y desodorizar la piel.
MEDICINALES Bajo investigación para el tratamiento de enfermedades congestivas cardíacas, glaucoma y enfermedad bronquial crónica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*P. amboinicus*). Cultivo (*P. barbatus*). No resistente. Suelo ligero, rico, bien drenado y soleado o en sombra parcial, mínimo 10-15 °C. Proporcionar mucha humedad durante la estación de desarrollo pero mantener más bien secos en invierno. Propagar por esquejes de tallos o división en primavera o verano. Eliminar extremos durante la estación de desarrollo para estimular la frondosidad. Recortar plantas desordenadas en primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan durante la estación de desarrollo y se procesan comercialmente (*P. barbatus*). Las hojas de *P. amboinicus* se recogen según necesidad y se usan frescas.

PODOPHYLLUM
(Berberidáceas)

Los *podophyllum* contienen ligninas: la más importante es la podofilotoxina, y una resina, conocida como podofilina. Estas sustancias producen importantes remedios antitumorales, como la etoposida. Son muy tóxicas para las células y, consumidas por embarazadas, provocan la muerte del feto. *P. emodi*, del Himalaya, es especialmente rico en podofilotoxina. *P. peltatum* fue usado de diversas maneras por los nativos de América del Norte: en dosis minúsculas como purgante, emético, vermífugo y tónico hepático; externamente para eliminar verrugas. Los menominee preparaban una decocción con la planta que servía de insecticida para las plantaciones de patatas. También se utilizaba para suicidarse.

P. peltatum
p. 180

PARTES UTILIZADAS Rizomas, resina.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, cáustica de aroma desagradable que tiene efectos anticancerígenos y antivíricos. Es un purgante drástico.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ciertos cánceres. Uso externo: verrugas y verrugas venéreas. No se administra a embarazadas.
ADVERTENCIA En casi todos los países esta hierba está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico en humus, húmedo, pH 4,0-7,0, en sombra parcial y protegido. En ciertas regiones las hojas jóvenes pueden sufrir daños por heladas. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para usar en tinturas y para la extracción comercial de resina.

ADVERTENCIA Es extremadamente tóxica al consumo. La manipulación puede provocar intoxicación sistémica.

POGOSTEMON
(Labiadas/Lamiáceas)

En Oriente se cree que el aceite de pachulí evita la difusión de infecciones y se emplea extensamente con este fin. Se produce a partir de diversas especies diferentes y, en algunos casos, no relacionadas entre sí. *P. heyneanus* produce un aceite inferior, conocido como «pachulí de Java» o «dilem». Otras fuentes incluyen *P. comosus*, *Microtaena cymosa* y *Plectranthus patchouli*.

P. cablin, sin. *P. patchouli* (pachulí)
p. 180

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, antiséptica y calorífera con un aroma duradero y penetrante. Es diurética, reduce la fiebre, mejora la digestión, controla vómitos, tiene efectos tanto tónicos como sedantes sobre el sistema nervioso y es supuestamente afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís. El aceite tiene mucha importancia en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, jaquecas, náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. Uso externo: mal aliento, picaduras de serpiente, infecciones micósicas cutáneas, eczema húmedo, acné, escaldaduras e impétigo. En aromaterapia para agotamiento nervioso, depresiones, dolencias relacionadas con el estrés, libido baja y frigidez.
COMERCIALES El aceite se emplea en artículos de tocador, cosméticos, refrescantes de aliento e inciensos; también en insecticidas y desinfectantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico, húmedo con mucha humedad, mínimo 16-18 °C. Propagar por semillas en primavera cuando se disponga de éstas (las plantas rara vez germinan); por esquejes de leña verde (el método más común) con púa a finales de primavera o por división en primavera u otoño. Eliminar extremos o recortar para estimular un desarrollo arbustivo.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan dos o tres veces al año, principalmente para la destilación de aceite.

POLEMONIUM Polemonio
(Polemoniáceas)

Tanto *P. caeruleum* como *P. reptans* suelen denominarse «valeriana griega», aunque no están relacionadas con la valeriana legítima (*Valeriana officinalis*, véase p. 367) y tiene propiedaes medicinales muy diferentes. Sin embargo, las plantas sí atraen a los gatos, que se revuelcan en ellas con placer evidente. En la época griega antigua *P. caeruleum* solía recetarse en vino para dolor de muelas, disentería y picaduras venenosas. Pasó a formar parte de varias farmacopeas europeas como *herba valerianae graeca* y se usaba sobre todo para la rabia y la sífilis. Como son ornamentales y fáciles de cultivar, *P. caeruleum* y *P. reptans* suelen verse a menudo en los jardines de hierbas, aunque hoy en día su uso medicinal es escaso. *P. caeruleum* es una especie variable, con una gama amplia de variantes con nombre propio.

P. caeruleum (polemonio)
p. 180

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente amarga, inodora y astringente que aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: antaño para diversas condiciones, desde jaquecas hasta fiebres y epilepsia.
VARIANTE
***P. c.* 'Album'**, p. 180.

P. reptans
p. 180

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba un poco amarga, acre y astringente que aumenta la sudoración y tiene efectos expectorantes y alterantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, resfriados, bronquitis, laringitis, tuberculosis, estados inflamatorios y febriles, incluyendo enfermedades cutáneas y picaduras venenosas. Hoy en día su uso es raro.
VARIANTE
***P. r.* 'Pink Beauty'**
Cultivar de altura 15-30 cm, extensión 38 cm, resistente hasta –15 °C y con flores rosadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. *P. caeruleum* tolera condiciones alcalinas; *P. reptans* prefiere suelo rico en humus. Propagar por semillas en primavera. Los cultivares pueden no resultar legítimos a partir de semillas. Cortar tallos floridos hasta la base después de la floración, salvo que se necesiten semillas. En condiciones óptimas *P. caeruleum* puede autogerminar en exceso.
RECOLECCIÓN Las plantas (*P. caeruleum*) se cortan en verano para infusiones. Los rizomas (*P. reptans*) se recogen en invierno y se secan para decocciones y tinturas.

POLYGALA Poligala
(Poligaláceas)

Este género amplio comprende unas 500 especies de anuales, perennes, arbustos y árboles, que crecen en casi todo el mundo. Algunas se cultivan como ornamentales por sus flores tipo guisante, pero las especies medicinales tienen poco valor como plantas de jardín. El pueblo de los seneca de América del Norte utilizaban *P. senega* contra las picaduras de la serpiente de cascabel; sus usos actuales fueron descubiertos alrededor del año 1735 por John Tennent, un médico escocés que observó que los síntomas de la picadura de serpiente eran similares a los de la pleuresía y las etapas posteriores de la neumonía. Los experimentos para usarlo en enfermedades respiratorias tuvieron tanto éxito que, para el año 1740, la planta se cultivaba y se usaba en Europa. La primera referencia a *P. tenuifolia* aparece en la medicina china tradicional durante la primera dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). *P. senega* y *P. tenuifolia* contienen compuestos similares, pero sus usos en la medicina china y la europea son diferentes. La *P. vulgaris* europea (lechera amarga) tiene propiedades similares pero es

menos potente. También se usa *P. amarella* (lechera enana), que tiene un sabor amargo. En contra de las creencias populares, estas plantas no aumentan la lactación.

P. senega

Perenne, resistente hasta –5 °C, altura y expansión 45 cm, de raíz gruesa y hojas lineales lanceoladas de hasta 5 cm de largo. En verano aparecen pequeñas flores blancas en racimos terminales. Crece en bosques rocosos y secos en la mayoría de las zonas montañosas de América del Norte.

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y calorífera que tiene efectos expectorantes y aumenta la sudoración y la salivación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, catarro, asma y crup. En exceso provoca diarrea y vómitos. Uso externo: faringitis y picaduras de serpiente.

P. tenuifolia

Perenne, resistente hasta –15 °C, altura y expansión 25 cm, de tallos delgados y hojas lineales de hasta 3 cm de largo. Produce flores violeta pálidas a azules en ramas laterales, seguidas de cápsulas de 5 mm de diámetro. Crece en praderas y laderas pedregosas de Siberia, Mongolia y China.

PARTES UTILIZADAS Raíces (*yuan zhi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y calorífera que reduce la presión sanguínea y tiene efectos expectorantes, antibacterianos y sedantes. Es sobre todo un tónico para la energía cardíaca y la hepática.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos con flema abundante, bronquitis, insomnio, palpitaciones, falta de memoria, ansiedad, depresión y tensión nerviosa. Uso externo: forúnculos y carbúnculos. Combinada con *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) para tos en grandes fumadores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Resistente a heladas (*P. senega*). Resistente (*P. tenuifolia*). Suelo bien drenado conservador de la humedad soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de leña blanda en primavera; por esquejes semimaduros a finales de verano.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones, infusiones concentradas, extractos líquidos, polvos y tinturas.

POLYGONATUM

(Liliáceas/Convalariáceas)

Diversas fuentes se refieren a *P. multiflorum* como la especie de uso medicinal, más que *P. odoratum*. Ambas son poco comunes en la naturaleza. La mayoría de las plantas cultivadas son híbridos de *P. multiflorum* y *P. odoratum*, y es probable que sus compuestos difieran poco.

P. odoratum, sin. *P. officinale* (poligonato) p. 181

PARTES UTILIZADAS Rizomas (*yu zhu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente, expectorante y tónica que alivia tejidos irritados o dañados, reduce inflamaciones y purifica toxinas.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en medicina china, para enfermedades cardíacas, tuberculosis, tos seca, garganta seca en diabetes y para estimular la secreción de fluidos corporales. En el herbalismo europeo para tos e irritación gástrica, y externamente para contusiones, nariz rota, hemorroides, hernias y dislocación. Uso interno: en medicina ayurvédica como rejuvenecedor y afrodisíaco; una de ocho hierbas de raíz (en su mayoría de la familia de las liláceas) conocidas como *ashtavarga*, usada para infertilidad, lactación insuficiente, enfermedades consuntivas y problemas hemorrágicos relacionados con debilidad en riñón. Administrada con leche caliente y mantequilla aclarada como tónico.
VARIANTE
P. o. **'Variegatum'**, p. 181.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado, húmedo, rico en humus soleado con un surco radical fresco o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división a principios de primavera. Las hojas pueden sufrir daños por larvas de mosca de sierra.
RECOLECCIÓN Los rizomes se recogen en otoño y se usan frescos en tinturas y ungüentos o se secan para decocciones y polvos.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las bayas, son dañinas al consumo.

POLYGONUM Bistorta
(Poligonáceas)

En una época, *P. bistorta* se conocía como «serpentaria», a causa de sus rizomas retorcidos parecidos a serpientes. *P. hydropiper* también tiene un uso medicinal, sobre todo para falta de menstruación. *P. multiflorum* tiene un efecto tónico en riñón e hígado. Es una hierba china importante, con una larga historia de uso; la primera referencia aparece en la literatura médica en 713 d.C. Su nombre chino significa «señor de cabello negro», referido a su fama como crecepelo. *P. odoratum*, no resistente y amante de la humedad, tiene un aspecto similar a *P. hydropiper* y se usa como hierba culinaria y medicinal en el sudeste asiático. Tiene aroma a cilantro-limón y se añade a platos de carne (en especial aves), huevos de pato y a *du'a cân*, parecido al chucrut.

P. bistorta, sin. *Persicaria bistorta* (bistorta) p. 181

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, sedante y refrescante que reduce inflamaciones, controla diarreas y hemorragias y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea (en especial en bebés), cólera, disentería, catarro, cistitis, colitis mucosa y menstruación excesiva. Uso externo: faringitis, estomatitis, secreción vaginal, fisura anal, heridas purulentas, hemorroides, úlceras bucales y enfermedad de las encías. Se combina bien con *Geranium maculatum* (véase p. 288), *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) o *Quercus robur* (véase p. 338) para diarrea.
VARIANTE
P. b. **'Superbum'**, p. 181.

P. multiflorum

Trepadora caduca, resistente hasta –15 °C, altura 7-10 m, de rizoma tuberoso, tallos rojos jóvenes, hojas ovadas verde claras de hasta 7 cm de largo. En otoño aparecen pequeñas flores blancas o rosadas en panículas delgadas de 20-24 cm de largo, seguidas de frutos de 3 alas. crece en el sudoeste de China.

PARTES UTILIZADAS Raíces (*he shou wu, fo ti*), tallos (*shou wou teng*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y ligeramente calorífera que tiene efectos tónicos y rejuvenecedores en el hígado y en los sistemas reproductivo, urinario y circulatorio. Reduce los niveles de colesterol y azúcar en sangre, purifica toxinas y es eficaz contra muchas infecciones bacterianas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias menstruales y menopáusicas, falta de energía renal y hepática, estreñimiento senil, hinchazón de las glándulas linfáticas y colesterol elevado (raíces), insomnio y neurastenia (tallos). Uso externo: heridas sangrantes y llagas (raíces) y tenia (raíces y tallos). En medicina china, las raíces se combinan con *Panax ginseng* (véase p. 321) y *Angelica polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238) como tónico. En exceso puede provocar erupción cutánea y embotamiento de las extremidades.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*P. bistorta*, *P. b.* 'Superbum'). Cultivo (*P. multiflorum*). Resistente. Suelo rico y húmedo soleado o en sombra parcial. *P. multiflorum* necesita turba, arena y compost de hojas adicional, y protección en clima severo. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera; por esquejes semimaduros en verano (*P. multiflorum*), que arraigan con facilidad en el suelo o en agua. Recortar hasta 30 cm del nivel del suelo en primavera (*P. multiflorum*). Los áfidos pueden atacer los retoños de *P. multiflorum*.
RECOLECCIÓN Los rizomas (*P. bistorta*) se recogen en otoño y se secan para decocciones, infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas; también las raíces de *P. multiflorum* para decocciones, píldoras, extractos, polvos, cataplasmas y tinturas. Las raíces de *P. multiflorum* se cosechan a los 3-4 años. Los tallos se cortan a finales de verano y otoño y se secan al sol para decocciones y cataplasmas.

POLYPODIUM Polipodio
(Polipodiáceas)

Dioscórides describió *P. vulgare* como un laxante y se usaba como cataplasma para esguinces y fracturas. El rizoma es rico en mucílago; contiene osladina, una saponina de sabor dulce. Este dulzor es especialmente notable en *P. glycyrrhiza*; los nativos de América del Norte la usaban para curar la tos y el sarampión.

P. vulgare (polipodio) p. 181

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy dulce, un poco acre y calorífera que actúa como expectorante y diurético,

aumenta el flujo de bilis, estimula la cicatrización, mejora la digestión y la función hepática y mata lombrices intestinales. También tiene efectos antirreumáticos, alterantes y ligeramente purgantes.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: tos seca, catarro bronquial, infección torácica, artritis, indigestión, falta de apetito, dolencias cutáneas y parásitos intestinales (en especial lombriz solitaria). Uso externo: heridas. Puede provocar erupciones que son inocuas.

VARIANTE

P. v. **'Cornubiense'**, p. 182.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, bien drenado, rico en humus semisombreado. Se propaga por esporas a finales de verano (sólo especies); por división en primavera. Las hojas pueden sufrir daños por roya.

COSECHA Los rizomas se recogen en otoño, en general frescos, y se usan en decocciones, extractos líquidos, jarabes y tinturas.

POPULUS Álamo
(Salicáceas)

Los álamos están estrechamente relacionados con los sauces (esps. de *Salix,* véase p. 345) y también contienen salicina, que reduce la inflamación y alivia dolores. Los salicilatos son el origen de la aspirina, que fue sintetizada en el siglo XIX. La composición química de muchos álamos es tan parecida que se usan varias especies diferentes de manera indistinta. La corteza de álamo se obtiene sobre todo de *P. alba*, pero *P. nigra* (álamo negro) y *P. tremuloides* y otras especies también se utilizan. Las yemas de álamo se recogen sobre todo de *P.* x *candicans,* pero por otra parte hay fuentes que incluyen *P. balsamifera* y *P. nigra*. *P.* x *candicans* suele confundirse con otras plantas conocidas como «bálsamo de Judea», como *Abies balsamea* (véase p. 226) y *Cedronella canariensis* (véase p. 256).

P. alba (álamo) p. 182

PARTES UTILIZADAS Corteza.

CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética y refrescante que reduce inflamaciones, alivia dolores y actúa como tónico amargo y alterante.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: artritis reumatoide, gota, fiebres, dolor de cintura, dolencias urinarias, problemas digestivos y hepáticos, debilidad y anorexia. Uso externo: sabañones, hemorroides, heridas infectadas y esguinces. Combinada con *Cimicifuga racemosa* (véase p. 261) y *Menyanthes trifoliata* (véase p. 312) para artritis reumatoide; y con *Mahonia aquifolium* (véase p. 308) y *Chelone glabra* (véase p. 259) para anorexia.

VARIANTE

P. a. **'Richardii'**, p. 182.

P. x *candicans*, sin. *P.* x *gileadensis* p. 182

PARTES UTILIZADAS Yemas de las hojas.

CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica y expectorante que reduce fiebres y estimula la circulación. Aplicada tópicamente alivia el dolor y aumenta el flujo sanguíneo hacia la zona.

USOS DE LA HIERBA

AROMÁTICOS Las yemas secas se añaden a popurrís.

MEDICINALES Uso interno: bronquitis e infecciones de las vías respiratorias superiores. No se administra a pacientes sensibles a la aspirina. Uso externo: resfriados, sinusitis, artritis, reumatismo, dolor muscular y cutis seco. Ampliamente usado en jarabes para la tos, a menudo con *Pinus strobus* y *Prunus serotina* (véase p. 335).

VARIANTE

P. x *c.* **'Aurora'**, p. 182.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, húmedo y bien drenado soleado. *P. alba* tolera condiciones más secas que la mayoría de los álamos. Propagar por esquejes de leña dura en invierno. Podar severamente *P.* x *candicans* 'Aurora' a finales de invierno para estimular la producción de vástagos vigorosos y hojas coloridas. Propenso a cancro bacteriano y micosis. Las hojas pueden sufrir ataques por áfidos, larvas del escarabajo del álamo y orugas. Los álamos tienen sistemas de raíces extensos y no deben plantarse junto a casas ni sistemas de agua corriente.

COSECHA Las yemas se recogen en primavera antes de abrirse (*P.* x *candicans*) y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. La corteza se arranca de ramas laterales o árboles cortados a ras del suelo y se seca para decocciones, extractos líquidos y polvos.

PORIA
P. cocos. Véase *Wolfiporia cocos*.

PORTERANTHUS
P. trifoliatus. Véase *Gillenia trifoliata*.

PORTULACA Verdolaga
(Portulacáceas)

Investigaciones recientes han demostrado que *P. oleracea* es una fuente rica de ácidos grasos omega-3, que se consideran importantes para prevenir ataques cardíacos y fortalecer el sistema inmunológico. La primera referencia de *P. oleracea* proviene de la literatura médica china en h. 500 d.C. También se usa *P. grandiflora*, sobre todo en forma de zumo fresco para hepatitis o como loción para picaduras de insectos y serpientes, quemaduras, abrasaduras y eczemas.

P. oleracea (verdolaga) p. 182

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.

CARACTERÍSTICAS Hierba agria, diurética y refrescante que reduce la fiebre y purifica toxinas. Es eficaz contra muchas infecciones bacterianas.

USOS DE LA HIERBA

CULINARIOS Las hojas se cocinan como verdura, se embuten en vinagre, se añaden a salsas y ensaladas, en especial el *fattush* de Oriente Próximo.

MEDICINALES Uso interno: disentería, enteritis aguda, apendicitis, mastitis, hemorroides y hemorragia posparto. No se administra a embarazadas ni pacientes con problemas digestivos. Uso externo: forúnculos, picaduras de serpientes, de abejas y eczema.

VARIANTE

P. o. var. ***aurea***, p. 182

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo rico, húmedo, bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. Las plantas pueden ser dañadas por áfidos y babosas.

COSECHA Las plantas se cortan en verano, en general antes de florecer y se usan frescas o secas para decocciones. Las hojas y los retoños se recogen antes de florecer y se usan frescos.

POTENTILLA Cinco en mano
(Rosáceas)

Diversas especies tienen usos medicinales por su elevado contenido en taninos, que en *P. erecta* alcanza el 20 %. Éstos incluyen *P. anserina* (argentina) y *P. reptans*, que contienen menos tanino pero también son astringentes útiles.

P. erecta, sin. *P. tormentilla* (tormentilla) p. 183

PARTES UTILIZADAS Raíces.

CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que controla hemorragias, reduce inflamaciones y estimula la cicatrización.

USOS DE LA HIERBA

MEDICINALES Uso interno: diarrea, enteritis, enfermedad de Crohn, colitis mucosa y ulcerosa, gastritis, diverticulitis, úlcera péptica e inflamación del colon. Uso externo: hemorroides, secreción vaginal, dolor de garganta, úlceras bucales, cortes, llagas, quemaduras, quemaduras solares, congelación y herpes. Se debe tener cuidado con aplicaciones tópicas de taninos fuertes, que pueden provocar cicatrices.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Cultivo. Resistente. Suelo ácido húmedo o seco soleado o en sombra ligera. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera.

COSECHA Las raíces se recogen en otoño o primavera y se secan para infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

POTERIUM
P. officinalis. Véase *Sanguisorba officinalis*.

PRIMULA Primavera o prímula
(Primuláceas)

P. veris y *P. vulgaris* tienen una larga historia de uso como hierbas medicinales. La última fue recomendada por Plinio para parálisis, gota y reumatismo. En una época, *P. veris* se conocía como *herba paralysis* y *radix*

arthritica por su uso extenso, que se remontaba al menos a la época medieval, para condiciones que involucraban calambres, parálisis y dolores reumáticos. Hasta que las prímulas se volvieron bastante raras en este siglo, por pérdida de hábitat y las técnicas agropecuarias modernas, cada primavera se recogían las flores para hacer vino que en gran parte se tomaba como sedante y enervante. Ambas especies tienen compuestos similares que pueden usarse indistintamente; incluyen saponinas, de efecto expectorante y salicilatos (como en la aspirina). En la actualidad, *P. veris* es la más utilizada.

P. veris (primavera) p. 183

PARTES UTILIZADAS Raíces, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante y expectorante que relaja espasmos y reduce la inflamación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores se añaden a ensaladas frescas; también se caramelizan y sirven para hacer vinos y tés caseros.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tos seca, tos convulsa, artritis, insomnio, jaqueca e intranquilidad (especialmente en niños). No se administra a embarazadas o pacientes sensibles a la aspirina o que toman remedios anticoagulantes (p. ej. warfarina). Uso externo: neuralgia facial, dolor artrítico, manchas cutáneas, quemaduras de sol y migrañas.



P. vulgaris (primavera) p. 183

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba expectorante y antiinflamatoria que relaja espasmos, alivia dolores y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores y hojas jóvenes se añaden a ensaladas. Las flores se usan para preparar postres, como el potaje de primavera, basado en arroz molido aromatizado con azafrán, miel y almendras.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, infección de las vías respiratorias, insomnio, ansiedad, problemas reumáticos y gota. No se administra a embarazadas o pacientes sensibles a la aspirina o que toman anticoagulantes (p. ej. warfarina). Uso externo: heridas leves y dolor nervioso y articular. Puede usarse en lugar de *P. veris*, aunque en general se considera menos eficaz.
VARIANTES
P. v. **'Alba Plena'**, p. 183.
P. v. subesp. ***sibthorpii***, p. 183.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo seco, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial (*P. veris*). Suelo húmedo bien drenado soleado o sombreado (*P. vulgaris*). Propagar por semillas a finales de verano (salvo cultivares); por división a finales de primavera o a principios de otoño. Para asegurar el vigor es necesaria una división regular. Las plantas pueden verse afectadas por roya, *Botrytis*, moho en las hojas y otras enfermedades micósicas y víricas. Áfidos, orugas, orugas nocturnas y gorgojos pueden dañar las hojas.
COSECHA Las flores (con el cáliz) se recogen en primavera y se usan frescas o secas en infusiones, ungüentos y tinturas. Se corta la planta entera (*P. vulgaris*) en flor y se seca para infusiones. Las raíces se recogen en primavera (*P. veris*) y se secan para decocciones y tinturas.
ADVERTENCIA Irritante y alergénico cutáneo.

PROSTANTHERA
(Labiadas/Lamiáceas)

Las prostantheras son ricas en aceites volátiles, incluyendo mentol y cineol (al igual que en las especies de *Mentha*, véase p. 311), que tienen propiedades fungicidas y bactericidas. Los aborígenes de Australia utilizaban diversas especies, incluyendo *P. cineolifera*, en infusiones para aliviar jaquecas y resfriados.

P. rotundifolia p. 183

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática y descongestionante de efectos antibacterianos y antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso externo: resfriados y jaquecas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, mínimo –5 ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros desde finales de verano a otoño. Podar ligeramente justo después de la floración. A las prostantheras les desagrada la poda severa.
COSECHA Las hojas se recogen según necesidad y se secan para popurrís.

PRUNELLA Sanícula
(Labiadas/Lamiáceas)

P. vulgaris tiene una larga historia de uso en la medicina tradicional. La primera referencia aparece en textos médicos chinos de la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.), sobre todo para dolencias asociadas a una energía hepática alterada. Los herboristas europeos nunca dejaron de considerarla principalmente como hierba para heridas.

P. vulgaris (sanícula) p. 183

PARTES UTILIZADAS Planta completa, flores (*xia ku cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, salina y ligeramente amarga que reduce la fiebre y la presión, estimula el hígado, la vesícula y la cicatrización. Tiene efectos diuréticos, antibacterianos y alterantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental para hemorragias y menstruación excesiva (planta entera); en medicina china suele combinarse con *Dendranthema* x *grandiflorum* (véase p. 272) para jaquecas, presión alta, paperas, mastitis, conjuntivitis e hiperactividad en



niños relacionada con problemas de la energía hepática (flores). Uso externo: en medicina occidental para heridas leves, llagas, quemaduras, contusiones, garganta irritada, inflamación bucal y hemorroides (planta entera).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra ligera. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera. *P. vulgaris* es más bien invasiva pero fácil de controlar.
COSECHA Las plantas se cortan en flor en verano y se secan para infusiones, ungüentos y tinturas. Las espigas floridas se cortan a finales de otoño y se secan para decocciones.

PRUNUS Ciruelo, cerezo
(Rosáceas)

Muchas especies tienen usos medicinales y producen una gama de productos terapéuticos, desde aceites emolientes hasta curas para la tos y laxantes. Las especies chinas tienen una historia de uso especialmente larga: la primera referencia a *P. armeniaca* y *P. mume* aparece en la literatuta médica china en h. 500 d.C. y las referencias a *P. japonica* se remontan a la dinastía Han (206 a.C.-23 d.C.). La mayoría de las propiedades medicinales surgen de la presencia de amigdalina y prunasina, que se descomponen en el agua para formar ácido cianhídrico (cianuro). En pequeñas cantidades, este compuesto excesivamente venenoso estimula la respiración, mejora la digestión y ofrece una sensación de bienestar. También está presente el benzaldehído, que da el típico aroma a almendras. Actualmente, éste se sintetiza como sustituto del aceite de almendras amargas para condimentar alimentos. A partir de los años sesenta, *P. africana* ha adquirido una importancia mayor, cuando se descubrió que contenía un compuesto liposoluble, que ha resultado eficaz en el tratamiento de próstata hinchada. Hace tiempo que los curanderos tradicionales utilizan la corteza, pero la reciente demanda a gran escala ha provocado déficits severos, en especial en Camerún, donde se impusieron restricciones sobre la extracción de corteza en 1991. En la actualidad se están estableciendo plantaciones para aliviar la presión sobre las existencias silvestres. Aunque hoy en día tienen un uso limitado, los tallos frutales de *P. avium* y diversas otras especies se hervían para preparar un tónico diurético astringente para cistitis, edemas y diarrea. En 1820, *P. serotina* figuraba como sedante y antitusígeno. Los pueblos cherokee la usaban para aliviar dolores del parto. *P. spinosa* (endrino) es una planta útil para setos en

zonas frías, expuestas o costeras y produce pequeños frutos negro azulados muy astringentes (endrinas), que aromatizan la ginebra de endrinas.

P. armeniaca (albaricoquero) p. 184



PARTES UTILIZADAS Frutos, huesos (*xing ren*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, calorífera y lubricante que es expectorante y controla la tos. Se ha utilizado el laetril extraído en la terapia del cáncer.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos, secos o en conserva; se usan para elaborar mermeladas y zumo.
MEDICINALES Uso interno: tos seca, bronquitis, asma, enfisema y estreñimiento seco. En exceso provoca depresión del sistema nervioso central y fallo respiratorio. La toxicidad de la amigdalina se reduce por cocción o vapor y puede neutralizarse con una decocción de la corteza exterior.
COMERCIALES El aceite se usa en cosmética. Los frutos sirven para hacer brandy y licores.
VARIANTE
P. a. **'Hemskerk'**, p. 184.

P. domestica (ciruelo) p. 184

PARTES UTILIZADAS Frutas secas (orejones).
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, lubricante y laxante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los orejones se consumen secos, remojados o cocidos, conservados en brandy o vinagre y en salsas y guisos (en especial el *tadjub ahmar* árabe), rellenos, postres y tartas.
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento. Se suele incorporar a laxantes.
COMERCIALES Los orejones se venden con y sin hueso, y se puede añadir aceite mineral o conservantes (p. ej., dióxido de sulfuro) para mejorar sus cualidades de conserva y su aspecto.
VARIANTE
P. d. **'Prune d'Agen'**, p. 184.

P. dulcis, sin. *P. amygdalus* (almendro) p. 184

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante y laxante que relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y biliares, y estreñimiento. Uso externo: cutis seco.
COMERCIALES El aceite de almendras dulces se usa en la fabricación de emulsiones para medicinas, aceites de masaje, preparados cutáneos y cosméticos. El aceite de almendras amargas se usa como aromatizante comercial de alimentos, en especial para tartas, bizcochos, dulces, helados, cerezas marasquino y mazapán.
VARIANTE
P. d. **'Macrocarpa'**
Arbusto o árbol caduco, resistente hasta –15 °C, altura y extensión 8 m.

P. japonica (ciruelo japonés)

Arbusto caduco, resistente hasta –15 °C, altura y extensión 1,5 m, de ramas delgadas y hojas ovadas puntiagudas de hasta 7 cm de largo. En primavera aparecen flores pequeñas blancas o rosa pálido, seguidas de frutos rojo oscuros de 1 cm de diámetro. Crece en bosques desde China central hasta Corea y Japón.

PARTES UTILIZADAS Semillas (*yu li ren*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, picante y laxante que es diurética y reduce la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento seco y edema y, en medicina popular, para insomnio postraumático. Se suele combinar con *Cannabis sativa* (véase p. 253) para estreñimiento crónico.

P. laurocerasus (lauroceraso) p. 184

PARTES UTILIZADAS Hojas (extracto destilado [agua de lauroceraso] y aceite).
CARACTERÍSTICAS Hierba muy venenosa y sedante que relaja espasmos, mejora la digestión y controla la tos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: náusea y vómitos. Uso externo: infecciones oculares (agua de lauroceraso).
COMERCIALES El agua y el aceite libre de toxinas se usan como aromatizante comercial de alimentos.
VARIANTES
P. l. **'Catlewellan'**, sin. *P. l.* 'Marbled White', p. 185.
P. l. **'Schipkaensis'**, p. 185.

P. mume

Árbol caduco, resistente hasta –15 °C, altura 9 m, extensión 5-6 m, de ramas jóvenes verdes y hojas ovadas a redondeadas dentadas de hasta 10 cm de largo. A finales de invierno aparecen flores rosa pálido, solitarias o pareadas, de aroma almendrado sobre las ramas desnudas, seguidas de frutos amarillos, ligeramnete pubescentes y globosas de 3 cm de diámetro. Nativo del sur de Japón.

PARTES UTILIZADAS Frutos verdes (*wu mei*).
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente ácida que expulsa parásitos intestinales y estimula el flujo biliar. Es eficaz contra muchas infecciones bacterianas y micósicas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos y diarrea crónicas, y ascárides. Uso externo: infecciones micósicas cutáneas, callos y verrugas.
VARIANTE
P. m. **'Beni-chidori'**, sin. *P. m.* 'Beni-shidori', p. 185.

P. persica (melocotonero)

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, frutos, flores, semillas (*tao ren*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, sedante y laxante que controla la tos, estimula el útero y el sistema circulatorio, reduce la fiebre y es diurética, sedante y expectorante.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos, cocidos y en conserva.
MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental, para gastritis, tos y tos convulsa, bronquitis (corteza, hojas); en medicina china, para malaria, forúnculos, hemorroides y eczema (hojas); estreñimiento y edema (flores); estreñimiento senil, tos, asma y problemas menstruales (semillas). No administrar a embarazadas.
COMERCIALES El aceite se usa para reemplazar el de almendras en cremas para el cutis. Los frutos aromatizan dulces y helados.

P. serotina p. 185

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y calorífera que controla la tos, aumenta la sudoración, es digestiva y tiene efectos antibacterianos y antivíricos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos crónica y seca, tos convulsa, bronquitis, dispepsia nerviosa, mala digestión, gastritis, diarrea y debilidad en convalecencia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Ornamental (*P. armeniaca* 'Hemskerk', *P. dulcis* 'Macrocarpa', *P. laurocerasus*, *P. l.* 'Castlewellan', *P. l.* 'Schipkaensis', *P. mume*, *P. m.* 'Beni-shidori', *P. m.* 'Pendula', *P. serotina*). Resistente. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado. *P. laurocerasus* tolera la sombra. Propagar por semillas en otoño (especies caducas y variantes); por esquejes semimaduros en verano (*P. laurocerasus*). Podar ejemplares frutantes en verano para controlar el desarrollo y estimular la producción de pimpollos. Recortar *P. laurocerasus* en primavera. Las hojas y los retoños suelen sufrir ataques de áfidos y orugas. Las enfermedades y problemas posibles incluyen enrollamiento de la hojas del melocotonero, hojas plateada, cancro bacteriano, clorosis, escoba de bruja y hongo de la miel. *P. laurocerasus* puede sufrir ataques de moho en las hojas y mildíu. La mayoría de las esps. de *Prunus* tienen raíces poco profundas y producirán chupones ante daños en las raíces. En primaveras frías las especies de floración temprana son propensas a daños por heladas.
RECOLECCIÓN Las hojas (*P. persica*, *P. laurocerasus*) se recogen en verano y se secan para infusiones, o (sólo *P. laurocerasus*) se destilan para obtener un extracto acuoso y aceite. La corteza (*P. persica*, *P. serotina*) se recoge en otoño y se seca para infusiones, extractos líquidos, polvos, jarabes y tinturas. Las flores (*P. persica*) se recogen en primavera, y los frutos verdes (*P. armeniaca*, *P. domestica*, *P. mume*, *P. persica*) en verano y se secan para decocciones. Los frutos de cultivares de orejones de *P. domestica* pueden secarse en o fuera del árbol. Las de frutos maduros se secan para decocciones (*P. japonica*) o se prensan para extraer aceite (*P. armeniaca*, *P. dulcis*, *P. persica*).
ADVERTENCIA Todas las partes de *P. laurocerasus*, en especial las hojas y semillas, son dañinas al

PSORALEA
(Leguminosas/Papilionáceas)

Este género está compuesto por unas 130 especies de perennes y subarbustos, crece por América del Norte y Sur, África del Sur y Asia. Algunas de las especies de El Cabo se cultivaban como ornamentales durante el siglo XIX. Las semillas de *Psoralea* tienen un uso medicinal en la medicina china y la ayurvédica; la primera referencia en la medicina china es de h. 470 d.C. Algunas especies, incluyendo *P. esculenta* de América del Norte, tienen tubérculos comestibles.

P. corylifolia

Anual vertical no resistente, altura 90 cm, extensión 10-20 cm, de hojas sencillas, ovadas y dentadas de hasta 7,5 cm de largo. Desde primavera a verano aparecen flores amarillas parecidas al trébol en racimos de tallo largo, seguidas de cápsulas negras cortas que contienen semillas amarillo negruzcas comprimidas de unos 4 mm de largo. Crece en terrenos cultivables de Asia (sobre todo India e Irán).

PARTES UTILIZADAS Semillas (*bu gu zhi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y calorífera que estimula la energía renal (*yang*) y tiene efectos diuréticos y antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en medicina china para problemas relacionados con debilidad renal, como diarrea matinal, problemas urinarios, impotencia, asma y alopecia. Puede mezclarse con sal para aumentar el efecto en riñones. En investigaciones chinas las inyecciones de psoralea se han utilizado con bastante éxito para la alopecia. Uso externo e interno: en medicina ayurvédica para enfermedades cutáneas y caída del cabello.

P. linearis. Véase *Aspalathus linearis.*

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 10-15 ºC. Propagar por semillas en primavera, remojadas en agua caliente para acelerar la germinación.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se secan para usar en decocciones.

PTELEA
(Rutáceas)

P. trifoliata era sagrada para el pueblo menominee de América del Norte, que añadían la corteza de las raíces a otras medicinas para aumentar su eficacia. La primera descripción de la hierba aparece en *Medical Flora* y rápidamente fue adoptada.

P. trifoliata p. 185



PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y tónica que reduce fiebres y es digestiva; expulsa parásitos intestinales y tiene efectos antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: fiebres (en especial intermitentes), acidez, ascárides, mala digestión y oxiuros. Uso externo: heridas.
VARIANTE
P. t. **'Aurea'**, p. 185

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y se pela la corteza, que se seca para infusiones y polvos.

PTEROCARPUS
(Leguminosas)

P. marsupium produce una savia muy astringente, conocida como «quino». Se endurece convirtiéndose en trozos quebradizos rojo negruzcos, que vuelven roja la saliva al masticarlos. La composición química del quino se parece a la de *Acacia catechu* (véase p. 226). Contiene compuestos similares a los extraídos de otras especies de *Pterocarpus* y de la no relacionada *Coccoloba uvifera* y *Butea frondosa.*
P. santalus se valora por su madera púrpura rojiza, que tiene propiedades antidiabéticas y sirve para colorear remedios.

P. marsupium (quino) p. 185

PARTES UTILIZADAS Savia.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy astringente que controla diarreas y secreciones, estimula la cicatrización y tiene efectos antidiabéticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería y diabetes. Uso externo: garganta irritada y secreción vaginal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 ºC. Propagar por semillas maduras.
RECOLECCIÓN La savia se sangra del tronco y se seca para polvos y tinturas.

PUERARIA Kudzu
(Leguminosas/Papilionáceas)

La primera mención de *P. lobata* aparece en el *Shen Nong Canon of Herbs*, comenzado durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). Hace tiempo que la planta se usa en medicina china para tratar el abuso del alcohol y, recientemente, se ha divulgado como un tratamiento potencialmente seguro y eficaz; tanto las raíces como las flores contienen compuestos químicos (daidzina y daidzeina) que reprimen las ganas de tomar alcohol. (Los medicamentos existentes interfieren con el modo de metabolizar el alcohol y pueden provocar una acumulación de toxinas.) En oriente también se cultiva para evitar la erosión del suelo y como forraje.

P. lobata, sin. *P. thunbergiana* (kudzu) p. 186

PARTES UTILIZADAS Raíces (*ge gen*), flores (*ge hua*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y tónica que aumenta la sudoración, alivia dolores, relaja espasmos, reduce la presión sanguínea y alivia el sistema digestivo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS La raíz molida se usa en cocina macrobiótica para espesar salsas.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, gripe, enfermedades febriles, sed en diabetes y tensión muscular en cuello y hombros; también para condiciones agudas, como cuello rígido y sordera repentina (raíces), gastritis, náusea y vómitos, intoxicación alcohólica, y edema abdominal (flores). Uso externo: picaduras de serpiente (raíces). Las raíces molidas tienen un uso amplio en remedios para resfriados, gripe y problemas digestivos leves.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera; por acodo durante la estación de desarrollo. Las semillas germinan más rápidamente remojadas antes de sembrar. Podar con regularidad para controlar el desarrollo. En regiones cálidas *P. lobata* es una maleza invasiva.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen de otoño a primavera y se usan frescas como zumo y secas en decocciones y polvos. Las flores se recogen antes de abrirse por completo y se usan en decocciones.

PULMONARIA Pulmonaria
(Boragináceas)

Las pulmonarias son un ejemplo interesante y muy citado de la Doctrina de Signaturas, que dominó el pensamiento médico europeo durante los siglos XVI y XVII. Ésta sostenía que las hierbas fueron entregadas por Dios para curar los males humanos y que el uso de una planta estaba indicado por su aspecto: así, las hojas ovadas y moteadas de la pulmonaria sugerían pulmones enfermos. De hecho, muchas hierbas se utilizan en la actualidad para los fines descritos, si bien no por las razones fantasiosas dadas. El género *Pulmonaria* está estrechamente relacionado con *Symphytum* (véase p. 357) y se sospecha que su toxicidad es similar.

P. officinalis (pulmonaria manchada) p.186

PARTES UTILIZADAS Planta florida.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante, expectorante y astringente.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se añaden hojas jóvenes a ensaladas y sopas.
MEDICINALES Uso interno: tos, bronquitis, catarro, hemorroides y diarrea. Uso externo: heridas y como colirio.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES El extracto es un ingrediente del vermut.
VARIANTES
***P. o.* 'Cambridge Blue'**, p. 186.
***P. o.* 'Sissinghurst White'**, p. 186.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, incluido la arcilla, sombreado. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño o primavera. La germinación puede ser lenta. Las larvas de las moscas sierra pueden atacar el follaje.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de verano y se secan para infusiones y extractos.
ADVERTENCIA Irritante y alergénico cutáneo.

PULSATILLA Pulsatilla
(Ranunculáceas)

Se utilizan diversas especies medicinalmente en diferentes partes del mundo. *P. chinensis* (anémona china) es una hierba antiinflamatoria, astringente y antibactericida, usada desde la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). *P. patens* (pulsatilla) era conocida por el pueblo Thompson de la Columbia Británica como «planta de la nariz sangrante». *P. pratensis* se usa en homeopatía para diversas condiciones.

P. vulgaris, sin. *Anemona pulsatilla* (pulsatilla) p. 186

PARTES UTILIZADAS Planta florida.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y alterante que relaja espasmos, alivia dolores y calma los nervios.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: síndrome premenstrual, inflamación de los órganos reproductores, jaqueca por tensión, neuralgia, insomnio, hiperactividad, infecciones cutáneas bacterianas, septicemia, tos espasmódica asmática, tos convulsa y bronquitis. No administrar a pacientes resfriados. En exceso provoca diarrea, vómitos y convulsiones. Sólo bajo prescripción facultativa.
VARIANTES
P. v. var. ***alba***, p. 186.
P. v. var. ***rubra***, p. 186.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado, neutro a alcalino y soleado. Propagar por semillas en verano; por división después de florecer; por esquejes de raíz en invierno. *P. vulgaris* es difícil de trasplantar.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor para usar frescas en elixires, extractos líquidos y tinturas; hay que usarlas antes de un año.
ADVERTENCIA Dañina para el consumo. La manipulación reiterada puede provocar irritación cutánea.

PUNICA
(Punicáceas/Litráceas)

P. granatum se mencionaba como cura para la tenia en los papiros de Ebers (h.1500 a.C.) y como hierba medicinal china en h. 470 a.C. Contiene alcaloides poco comunes, conocidos como peletierinas, que paralizan las tenias de manera que es fácil expulsarlas junto con un laxante. En la época clásica, la granada se convirtió en un símbolo de fertilidad y las consumían las mujeres sin hijos.

P. granatum (granada) p. 187



PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces, de la fruta (*shi liu pi*), zumo y semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera que destruye parásitos intestinales. También es antivírica y controla la diarrea.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos y los granos sirven para aderezar postres. El zumo se convierte en un cordial llamado granadina: es un ingrediente importante de cócteles (en especial el daiquiri) y un aromatizante de ensaladas, frutas, sorbetes y helados. Los granos se hierven para preparar jarabe de granadina, un aromatizante de platos de Oriente Próximo como el *faisinjan* de Irán.
MEDICINALES Uso interno: diarrea crónica, disentería amebiana y lombrices intestinales. Uso externo: secreción vaginal, llagas bucales e infecciones de garganta.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial en forma de extracto de corteza, está sujeta a restricciones legales.
VARIANTE
P. g. var. ***nana***, p. 187.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera a 22 °C; por esquejes semimaduros en verano o de leña dura en otoño; por chupones radicales en otoño. Eliminar chupones cuando aparezcan, salvo para usar en propagación. *P. granatum* y variedades toleran períodos breves justo por debajo de 0 °C. Para una frutación exitosa se necesitan climas cálidos y veranos largos y cálidos.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño; la corteza se pela y se seca para usar en decocciones y extractos líquidos. Los frutos se recogen maduros en otoño; se elimina la cáscara y se seca para usar en decocciones y polvos; las semillas y la pulpa se separan del meollo amargo y se consumen frescas o en zumos.

PYCNANTHEMUM
(Labiadas/Lamiáceas)

P. virginianum es un condimento tradicional norteamericano para sopas y carnes y es una de diversas especies, que incluye *P. incanum*, *P. muticum* y *P. pilosum*, que sirven como sustituto de la menta en cocina. Se sabe que las tribus fox y chippewa dieron un uso médico a *P. virginianum*; *P. flexosum* y *P. incanum* fueron usados por los cherokee, los choctaw y los koasati como tónico general y para tratar problemas estomacales, fiebres, resfriados y jaquecas sinusíticas.

P. virginianum p. 187

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores, pimpollos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, tónica y estimulante que aumenta la sudoración, relaja espasmos y es digestiva.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas, extremos floridos y pimpollos dan un sabor mentolado a platos picantes.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, cólicos, resfriados y fiebres.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo rico soleado o en sombra parcial. Se propaga por semillas en primavera u otoño; por división mientras está inactiva.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas enteras, hojas y flores al principio de la floración y se usan frescas como condimento o secas en infusiones.

Q

QUASSIA
Q. cedron. Véase *Simaba cedron*.

QUERCUS Roble
(Fagáceas)

En la antigüedad, el roble estaba consagrado a Thor, dios del trueno. Esto dio lugar a la creencia de que un roble nunca sería alcanzado por un rayo; de allí que se creyera que los tiradores de madera en forma de bellota sujetos a las cuerdas de las celosías protegen la casa. La corteza, agallas y bellotas de diversos robles son una fuente de ácido tánico. Contiene hasta un 20 % de tanino y, en *Q. infectoria*, una especie del Mediterráneo oriental extensamente explotado por la industria farmacéutica, alcanzan un 36-58 %. *Q. alba* era importante en la medicina nativa de América del Norte como remedio para diarreas, heridas y hemorroides. Los menominee y los potawatomi hacían jeringas con la vejiga de un animal y el hueso hueco de un ave para inyectar una infusión de roble en el recto. *Q. alba* fue adoptado por los colonos como sustituto para el roble común. Hervido en leche y agua con la raíz de *Verbena urticifolia* es un buen antídoto contra *Rhus radicans* (zumaque venenoso).

Q. robur (carvallo) p. 18



PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y antiséptica que reduce inflamaciones y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, hemorragia y útero o ano prolapsado. Uso externo: hemorroides, secreción vaginal, dolor de garganta, encías sangrantes, heridas leves, dermatitis, eczema húmedo, ascárides, úlceras y varices.
COMERCIALES La corteza y las agallas se usan en curtiembre y también en tinturas; el color producido depende del mordiente.
VARIANTES
Q. r. **'Atropurpurea'**, p. 187.
Q. r. **'Concordia'**, p. 188.
Q. r. f. ***fastigata***, p. 198.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por injerto a finales de invierno.

► Eliminar ramas laterales a finales de invierno para conservar un tronco limpio. El follaje puede sufrir daños por mildíu, filoxera del roble, abejorros y orugas. Las avispas de agallas provocan la formación de éstas en diversas partes del árbol, las más serias son las bellotas deformes.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca de árboles de 10-25 años y se secan para usar en decocciones y extractos líquidos.

QUILLAJA Quillay
(Rosáceas)

Un 9 % de la corteza de *Q. saponaria* está compuesta por saponinas complejas, conocidas colectivamente como «quillaysaponina», junto con oxalato de calcio y taninos. En la actualidad su uso principal consiste en preparados farmacéuticos y cosméticos, ya que la investigación ha demostrado que su uso interno puede tener efectos secundarios desagradables.

Q. saponaria (quillay) p. 188

PARTES UTILIZADAS Corteza interior.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, astringente y purificante que reduce la inflamación y tiene efectos expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: congestión bronquial. Puede irritar e inflamar el tubo digestivo y ya no se considera seguro. Uso externo: erupciones y úlceras de la piel, y caspa. La corteza en polvo provoca estornudos violentos.
COMERCIALES se añaden extractos a champús anticaspa y limpiadores exfoliantes. Sirve como agente espumante para matafuegos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo fértil, bien drenado, situado en posición protegida en zonas frías. Propagar por esquejes maduros a finales de la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN La corteza se seca para usar en extractos líquidos, polvos y tinturas.

R

RANUNCULUS Botón de oro
(Ranunculáceas)

La mayoría de los miembros de la familia del botón de oro contienen compuestos acres demasiado irritantes para un uso interno. *R. ficaria* es una excepción, tomada a menudo en forma de tableta para las hemorroides. Su adecuación para estos fines concordaba con la Doctrina de las Signaturas (según la cual el aspecto de una planta indicaba su uso), porque se creía que las raíces tuberosas del botón de oro se parecían a las hemorroides.

R. ficaria (celedonia menor) p. 188

PARTES UTILIZADAS Planta completa, incluidas las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente un poco amarga que es específicamente antihemorroides.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno y externo: hemorroides. Uso externo: daños posparto en el perineo. Se suele combinar con *Hamamelis virginiana* (véase p. 291) para uso externo, y con *Plantago major* (véase p. 331), *Calendula officinalis* (véase p. 252) o *Hamamelis virginiana* (véase p. 291) en supositorios.
VARIANTES
R. f. var. ***albus***, p. 188.
R. f. **'Brazen Hussy'**, p. 188.
R. f. var. ***flore pleno***, p. 188.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (salvo *R. ficaria*: cultivo). Resistente. Suelo húmedo, alcalino a neutro, soleado o sombreado. Propagar por semillas en verano (sólo especies); por división en primavera u otoño.
R. ficaria es especialmente invasiva cultivada a la sombra, lo que estimula la formación de bulbilos en la base de las hojas.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen después de florecer junto a las raíces y se usan frescas para ungüentos y supositorios o se secan para infusiones, extractos líquidos y tabletas.
ADVERTENCIA Dañino para el consumo. Irritante cutáneo.

RAPHANUS Rábano
(Crucíferas)

Los rábanos se recomendaban para problemas urinarios pero no como alimento. *R. sativus*, que contiene el antibiótico rafinina, es menos picante que *R. raphanistrum* (rábano silvestre), cuya composición química está más cerca de *Sinapis alba* (mostaza blanca, véase p. 353). Los rábanos fueron mencionados por primera vez en la literatura médica china durante el siglo XIV. Los de origen oriental, a veces clasificados como *R. s.* var. *macropodus,* tienen raíces mucho más grandes que pesan hasta 20 kg. Incluyen el *mooli*, o *daikon,* de raíz blanca, que se cosecha en verano y se almacena para uso invernal. Los rábanos negros, preferidos para remedios homeopáticos, difieren en que tienen un efecto hepático pronunciado.

R. sativus (rábano) p. 189

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, semillas (*lai fu zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, un poco picante y tónica que mejora la digestión, actúa como expectorante y es eficaz contra muchas infecciones bacterianas y micósicas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las raíces ralladas o molidas se sirven con platos de pescado, sirven para ablandar pulpos y se añaden a sopas, guisos y ensaladas. Las cápsulas de semillas verdes se adoban. Las hojas jóvenes se consumen en ensaladas. En Japón y Corea las raíces se consumen crudas, cocidas o adobadas.
MEDICINALES Uso interno: indigestión, hinchazón abdominal, gases, regurgitación ácida, diarrea causada por «estancamiento de alimentos» y bronquitis (semillas).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo rico, húmedo, bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera para cosechar semillas; por semillas sembradas sucesivamente desde finales de invierno hasta finales de verano para cosechar raíces. Las raíces pueden sufrir daños por escama común y babosas. Se dice que los rábanos repelen a los escarabajos del pepino plantados alrededor de la base de plantas de pepinos, como también a gorgojos, que atacan calabazas, calabacines y malvaviscos.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen jóvenes y se usan frescas. Las raíces se recogen según necesidad y se usan frescas. Las semillas se recogen maduras y se secan para decocciones y píldoras.

RAUVOLFIA
(Apocináceas)

R. serpentina, conocida como *sarpagandha* en sánscrito, se menciona en textos hindúes de h. 600 a.C. En India hace siglos que se bebe un té hecho con la planta entera para tratar la locura, la histeria y la intranquilidad. Se dice que el Mahatma Ghandi lo bebía con regularidad por sus efectos calmantes. Contiene unos 25 alcaloides; el más importante es la reserpina, un hipotensivo importante. Otras especies importantes incluyen *R. vomitoria*, aún más rica en alcaloides, en especial la ajmalina, que en gran parte ha reemplazado a la reserpina porque tiene menos efectos secundarios. Hace tiempo que la medicina africana tradicional ha utilizado las raíces de *R. vomitoria* para calmar a pacientes con problemas mentales. Se recoge principalmente en Zaire, Ruanda y Mozambique para su procesamiento en Europa.

R. serpentina p. 189

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba tranquilizante y sedante que reduce la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: presión sanguínea elevada,

pulso cardíaco acelerado y problemas nerviosos y mentales. Los efectos secundarios comprenden sequedad bucal, congestión nasal, depresión y ritmo cardíaco lento.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial, mínimo 10-13 °C, con un período de descanso invernal casi seco. Propagar por semillas a 24 °C en primavera; por esquejes de tallo en primavera y verano; por esquejes de raíz en invierno. Las semillas germinan con lentitud.
RECOLECCIÓN En invierno se recogen raíces de 1 cm de diámetro de plantas de al menos 15 meses de antigüedad, que se secan para usar en decocciones y polvos, o para la extracción comercial de alcaloides. Se pueden separar la corteza y la raíz interior antes del secado.

REHMANNIA
(Escrofuláceas)

R. glutinosa es una de las hierbas tónicas más populares de la medicina china y está entre las 50 hierbas chinas más importantes. Las raíces frescas o secas se mencionaron por primera vez en la literatura médica durante la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.). *R. glutinosa* fue la primera especie del género cultivada en occidente.

R. glutinosa p. 189

PARTES UTILIZADAS Raíces (*di huang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante a ligeramente calorífera que controla hemorragias, reduce la fiebre y el nivel de azúcar en sangre, tiene efectos diuréticos y antibacterianos. Actúa como tónico de la energía cardíaca, sanguínea y renal, regula la menstruación y refuerza a las mujeres después del parto.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sed asociada a enfermedades febriles, erupción por calor, hemorragias de todo tipo, menstruación excesiva y diabetes; anemia, sudoración nocturna, problemas menopáusicos, debilidad posparto y eyaculación precoz. No se administra a pacientes con problemas digestivos. Se suele combinar con *Angelica polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238), la cáscara de *Citrus reticulata* (véase p. 262) y *Ziziphus jujuba* (véase p. 373).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo ligero, húmedo, bien drenado, ácido a arenoso y soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de raíz en invierno; por división en primavera o por esquejes de tallo de vástagos basales en primavera. Las plantas son propensas a micosis, es especial en condiciones húmedas.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y a ► principios de invierno (cultivos) o a principios de primavera (silvestres) y se usan frescas o secas en decocciones, extractos, píldoras, polvos y tinturas.

RHAMNUS
(Ramnáceas)

La corteza de varias especies contiene glicósidos de antraquinona, que actúan como purgante fuerte y provocan retortijones agudos, náuseas y vómitos, salvo que se las almacene durante al menos un año después de secadas. Las antraquinonas son pigmentos, de manera que las plantas que los contienen casi siempre se usan para tintes, un fin que generalmente se antepone a su importancia medicinal. *R. infectoria* solía ser una fuente importante de tinte amarillo; *R. davurica* y *R. utilis* eran fuentes del pigmento conocido como «índigo verde chino», usado para teñir seda. Los frutos de *R. catharticus* también proporcionan un pigmento artístico. Su uso se remonta al menos al siglo IX. Su efecto es tan drástico que ya no se receta, aunque en veterinaria se usa un jarabe hecho con las bayas. *R. frangula* y *R. purshiana* han reemplazado a *R. catharticus* en medicina, ya que tienen un efecto más suave. Es lo bastante suave como para tratar a niños y ancianos. Ya en el año 1909 se informó del descortezamiento indiscriminado de unos 100.000 árboles anuales y el déficit condujo a la explotación de la mucho más pequeña *R. alnifolia*, una vez que se descubrió la similitud de sus compuestos químicos. *R. frangula* solía cultivarse para hacer carbón para pólvora destinada a armas pequeñas.

R. catharticus (espino cerval) p. 189

PARTES UTILIZADAS Corteza, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y purgante que purifica los tejidos de toxinas y tiene efectos diuréticos.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento. A veces se emplean pequeñas cantidades en recetas alterantes para enfermedades cutáneas, parásitos intestinales y cálculos vesiculares.
COMERCIALES La corteza y los frutos producen un tinte amarillo que solía usarse para colorear papel y mapas. Los frutos se mezclan con goma arábiga y agua de tilo para elaborar un pigmento verde usado en las acuarelas.

R. frangula, sin. *Frangula alnus* (arraclán) p. 189

PARTES UTILIZADAS Corteza interior.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y antiséptica que estimula el hígado y la vesícula, y actúa como purgante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento crónico atónico, hinchazón abdominal, hepatitis, cirrosis, ictericia y dolencias hepáticas y vesiculares. Uso externo: enfermedad de las encías e infecciones del cuero cabelludo.

R. purshiana (cáscara sagrada)

Arbusto o árbol siempreverde flojo, resistente hasta −15 °C, altura 3-12 m, extensión 3-10 m, de hojas ovadas profundamente nervadas e irregularmente dentadas de hasta 15 cm de largo. A finales de primavera aparecen umbelas de pequeñas flores, seguidas por bayas negras venenosas de 1 cm de diámetro. Nativa de bosques de la costa del Pacífico de América del Norte.

PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que tonifica el hígado y el sistema digestivo, y es laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento crónico, colitis, problemas digestivos, hemorroides, problemas hepáticos e ictericia. El consumo excesivo de los frutos provoca diarrea y vómitos. No se administra a embarazadas ni lactantes; tampoco a pacientes con obstrucción intestinal. Uso externo: evitar morderse las uñas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. (*R. purshiana*: recogida en la naturaleza). Resistente. Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. *R. catharticus* prefiere suelo alcalino; *R. frangula*, neutro a ácido. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano; por acodo en invierno o a principios de primavera. A finales de invierno o a principios de primavera acortar o aclarar ramas y eliminar leña muerta.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca de plantas jóvenes en primavera o a principios de verano y se seca durante uno o dos años antes de usar en decocciones, extractos líquidos, polvos y tabletas. En el caso de *R. frangula* se prefiere la corteza de plantas de dos años. Los frutos de *R. catharticus* se recogen maduros y se convierten en jarabe.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las bayas, son dañinas al consumo. La savia y las bayas irritan la piel.

RHEUM Ruibarbo
(Poligonáceas)

Las dos principales especies medicinales de ruibarbo son *R. palmatum*, introducido en Europa en 1762, y *R. officinale*, en 1867. En el siglo XVIII, el cultivo de *R. palmatum* tuvo prioridad. Un plano del Real Jardín Botánico de Edimburgo (originalmente un jardín medicinal), fechado en 1777, indica una zona muy amplia dedicada al cultivo de

R. palmatum. Ésta es una de las hierbas chinas de uso más amplio. Los ruibarbos contienen glicósidos de antraquinona (como los hallados en las esps. de *Rhamnus*, véase p. 340), que actúan como laxantes fuertes. Diversas especies tienen usos medicinales, entre ellas están *R. officinale*, *R. australe* y el híbrido *R. palmatum* x *R. coreanum*. Existen muchos otros nombres, como «ruibarbo de Turquía», o «ruibarbo de Holanda», etc., que suelen referirse a su origen comercial, más que al país de origen. Su composición química varía ligeramente, pero su uso es indistinto. Sólo se utilizan las raíces, las hojas son venenosas. El ruibarbo comestible conocido proviene de *R. rhabarbarum* (sin. *R. rhaponticum*), desarrollado por medio de la hibridación a lo largo del siglo XIX. Las raíces de los ruibarbos comestibles no tienen un uso medicinal.

R. palmatum (ruibarbo) p. 189



PARTES UTILIZADAS Rizomas (*da huang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que mejora la digestión, estimula el útero y la cicatrización, y es laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento crónico, diarrea, dolencias hepáticas y vesiculares, hemorroides, problemas menstruales, síndromes relacionados con calor (como hemorragias nasales) y erupciones cutáneas causadas por acumulación de toxinas. No se administra a embarazadas o lactantes ni a pacientes con obstrucción intestinal. Uso externo: quemaduras. En homeopatía para irritabilidad y dentición infantiles.
COMERCIALES El extracto, libre del amargor, es un aromatizante comercial para alimentos.
VARIANTES
***R. p.* 'Atrosanguineum'**, sin. *R. p.* 'Atropurpureum', p. 190.
R. p. var. ***tanguticum***
Variedad inusual china, resistente hasta –15 °C, altura 2 m, extensión 60-75 cm, de hojas jóvenes rojo púrpura brillantes y espigas de flores blancas a principios de verano.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, rico en humus, bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño (sólo especies y cultivares); por división en primavera u otoño.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño de plantas de al menos tres años y se secan para decocciones, polvos, tinturas y tabletas.
ADVERTENCIA Las hojas son dañinas al consumo.

RHUS Zumaque
(Anacardiáceas)

Diversos zumaques tienen un elevado contenido de tanino y se valoran por sus propiedades astringentes. Entre éstas está *R. aromatica* de América del Norte, cuyo uso principal es para incontinencia urinaria, y *R. coriaria*, cuyos frutos ácidos sirven para elaborar un condimento y una bebida agria de Oriente Próximo. En general, los zumaques tienen agallas, causadas por insectos parasitarios. Las de *R. chinensis* contienen hasta un 70 % de tanino y su primera descripción aparece en la medicina china tradicional en h. 720 a.C. para tos, diarrea, hemorragias, heridas, úlceras bucales y hemorroides. *R. radicans* (zumaque venenoso) difiere de la mayoría de las especies porque contiene toxinas que provocan una dermatitis por contacto severa.

R. glabra p. 190

PARTES UTILIZADAS Corteza de las raíces, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, antiséptica y mucilaginosa de efectos tónicos. La corteza se considera un alterante; los frutos son refrescantes y diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea y disentería (corteza de las raíces); enfermedades febriles y dolencias urinarias (frutos). Uso externo: irritación cutánea, llagas, úlceras, secreción vaginal y hemorroides (corteza de las raíces).
VARIANTE
***R. g.* 'Laciniata'**, p. 190.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. (*R. g.* 'Laciniata': resistente a heladas.) Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano; por esquejes de raíz en invierno. Eliminar chupones en otoño. Podar a ras del suelo en otoño para estimular desarrollo nuevo vigoroso y hojas grandes. Las plantas pueden sufrir daños por muerte de las puntas y hongos mancha de coral. Los zumaques son de vida corta y frágiles, especialmente los ejemplares de un solo tallo. Al cultivarlos como arbustos cortados al ras se prolonga su vida y se minimizan los daños por viento y nieve.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen según necesidad, la corteza se pela y se seca para decocciones y extractos líquidos. Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones, extractos líquidos y polvos.

RIBES Grosellero
(Grosulariáceas)

En el pasado, el sabor característico del casis no era tan popular como hoy en día. También se creía que los frutos criaban lombrices en el estómago. En una época, las hojas de casis fueron importantes como sustituto del té indio y chino. La mayoría de los cultivares actuales fueron desarrollados por criadores e institutos de investigación después de la Segunda Guerra Mundial, cuando el déficit de alimentos estimuló un interés por el valor nutritivo del género. Peter Forestus fue el primero en describir las propiedades medicinales de *R. nigrum*; usó las hojas para tratar la retención y los cálculos urinarios. Las hojas contienen taninos y los frutos una elevada cantidad de vitamina C: 120 mg por cada 100 g de fruta fresca. Es eficaz para el tratamiento de la amigdalitis supurativa. Las semillas son una fuente de ácido gamalinoleico (véase *Oenothera biennis*, p. 318), utilizado en cosmética.

R. nigrum (casis) p. 190

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y tónica que reduce la inflamación, refuerza los vasos capilares y controla infecciones bacterianas.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: resfriados, fragilidad de los vasos capilares e infecciones bucales y de garganta. Uso externo: garganta irritada.
COMERCIALES Las hojas secas se añaden a tisanas mezcladas. Los frutos y los extractos de frutos se usan en postres, mermeladas, jaleas, bebidas, cordiales y licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado, preferentemente arcilloso soleado o en sombra parcial, protegido contra vientos fríos y heladas tardías. Propagar por esquejes de leña dura en invierno. Eliminar desarrollos débiles y un tercio de los vástagos más viejos (negros o grises) en otoño. Los arbustos tienden a perder vigor con la edad y hay que reemplazarlos cada 10 años aproximadamente. Las yemas pueden sufrir ataques por aves, áfidos y ácaros del casis de agalla.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones. Los frutos se recogen maduros; de las semillas maduras se extrae aceite.

RICINUS Ricino
(Euforbiáceas)

R. communis ha sido cultivado durante más de 6.000 años y fue una fuente de aceite para lámparas y cosméticos en el antiguo Egipto. Todas las partes de la planta son venenosos y las semillas contienen ricino, una proteína muy tóxica. Como resultado de un asesinato político en Londres, que se llevó a cabo por medio de un paraguas cuya punta estaba mojada con las toxinas de la planta, la toxicidad de la planta se difundió extensamente. También se hacen collares con las semillas bonitas: bastan dos para resultar fatales si se consumen. Cuando las semillas se prensan para extraer aceite, queda un poco de ricino entre los restos.

Los médicos griegos del siglo I consideraban que el aceite sólo servía para una aplicación externa. Este punto de vista persistió hasta la década de 1780, cuando el aceite de ricino figuraba en muchas farmacopeas como purgante, después de un informe acerca de su uso para este fin originado en las Antillas.

R. communis (ricino) p. 190



PARTES UTILIZADAS Aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba purgante y emoliente de sabor desagradable.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento y diarrea aguda provocada por intoxicación de alimentos. En exceso provoca cólicos severos, vómitos y purgación. Uso externo: como enema en estreñimiento severo y para condiciones oculares y cutáneas irritantes. En medicina ayurvédica para problemas nerviosos.
COMERCIALES El aceite se añade a productos cosméticos y oftalmológicos, y a jabones; se emplea en la fabricación de velas, tizas de colores, barnices, aceites lubricantes, combustibles de alto rendimiento, papel carbónico, fibras poliamídicas, conservantes del cuero, impermeabilizantes textiles y tintes para algodón. Repele insectos, en especial cucarachas. El residuo se emplea en la fabricación de fertilizantes, fibras y maderas prensadas.
VARIANTES
***R. c.* 'Carmencita'**, p. 190.
***R. c.* 'Impala'**, p. 190.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente. Suelo rico en humus bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera. Sujeto a control legal como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Las semillas maduras se recogen y prensan para extraer aceite.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las semillas, son extremadamente tóxicas. Una manipulación repetida del follaje o las semillas puede provocar reacciones irritantes o alérgicas.

RORIPPA

R. nasturtium-aquaticum. Véase *Nasturtium officinale*.

ROSA Rosa
(Rosáceas)

Desde los tiempos más remotos, las rosas han sido importantes en rituales, cosmética, perfumes y medicinas. Los antiguos griegos, romanos y persas usaban diferentes tipos; en el 77 d.C. Plinio registró 32 trastornos diferentes que tenían respuestas positivas tratados con preparados de rosas. *R. gallica* var. *officinalis* y *R. damascena* eran ampliamente cultivadas en la época medieval con fines medicinales. La primera mención de la especie oriental *R. laevigata* aparece en la literatura médica china en h. 470 d.C. y parece que fue introducida en EE.UU. en 1759 por la East India Company; se convirtió en la flor estatal del estado de Georgia como rosa Cherokee. El uso de *R. rugosa* es menor y más bien reciente: la primera mención aparece durante la dinastía Ming (1368-1644 d.C.); llegó a Europa, EE. UU. y Australia durante el siglo XIX desde su tierra natal en Japón y el norte de China. Hasta la década de los treinta, los pétalos de las rosas rojas figuraban en la *British Pharmacopoeia* como astringente y aromatizante de medicinas. El aceite, o attar, de rosas consiste fundamentalmente en betadamascenona, que da la típica fragancia a rosas; entre sus compuestos está el citronelol, insecticida y antirreumático, aislado comercialmente (pero sobre todo de esps. de *Pelargonium*) para incorporarlo en perfumes, cosméticos y jabones. En sus orígenes, el aceite se preparaba macerando pétalos de rosa en aceite o grasa derretida. Los químicos persas del siglo XVI produjeron un aceite superior por destilación. Es un producto costoso: hace falta una tonelada de pétalos de rosas para producir 300 g de aceite y, por esta razón, en la actualidad generalmente se sintetiza. Alrededor de un 96 % de perfumes femeninos y un 42 % de los masculinos contienen aceite de rosas, lo que lo coloca a la par con el de jazmín en popularidad. El primero en elaborar agua de rosas fue un médico persa en el siglo I. Originalmente, el *cold cream* era conocido como ungüento de agua de rosas, ya que tanto el agua y el aceite de rosas eran ingredientes de éste. Se cultivaban varias rosas diferentes para elaborar agua y aceite de rosas, que comprendían *R. gallica, R. damascena, R. centifolia* y variantes de *R.* x *alba*. Se puede usar cualquier rosa de perfume intenso. Los escaramujos de rosas contienen grandes cantidades de vitaminas, en especial la C.

R. canina (rosal silvestre) p. 191

PARTES UTILIZADAS Frutos (escaramujos).
CARACTERÍSTICAS Hierba ácida, astringente y tónica rica en vitaminas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: resfriados, gripe, enfermedades infecciosas leves, escorbuto, diarrea y gastritis.
COMERCIALES Los frutos se convierten en jarabe como suplemento nutricional, en especial para bebés, y en píldoras patentadas. El jarabe también se añade a jarabes para la tos y sirve para aromatizar medicinas. Los extractos de frutos se añade a tabletas de vitamina C. Tradicionalmente, los frutos también sirven para elaborar vinos, vinagres y conservas.

R. eglanteria, sin. *R. rubiginosa* (escaramujo) p.191

PARTES UTILIZADAS Aceite (semillas).
CARACTERÍSTICAS Hierba cicatrizante que estimula la regeneración de tejidos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: quemaduras, cicatrices y arrugas.

R. gallica var. *officinalis* p. 191

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, astringente y tónica que controla infecciones bacterianas, estimula la cicatrización y levanta el ánimo.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los pétalos se añaden a ensaladas.
AROMÁTICOS Los pétalos y pimpollos secos se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, infecciones bronquiales, gastritis, diarrea, depresión y letargo. Uso externo: garganta irritada, irritación ocular, heridas leves y problemas cutáneos. Uso interno: en medicina ayurvédica, para inflamación, congestión circulatoria, garganta irritada, llagas bucales y trastornos menstruales. Combinada con *Asparagus racemosus* (véase p. 245) como tónico, y con *Hibiscus rosa-sinensis* (véase p. 293) o *Carthamus tinctorius* (véase p. 255) para irregularidad menstrual. En aromaterapia para contrarrestar depresiones, ansiedad y sentimientos negativos.
COMERCIALES El aceite y agua de rosas se usan en baños y cuidados cutáneos. El agua de rosas aromatiza dulces, postres, sorbetes, *mousse* y jaleas. Los pétalos se caramelizan y se convierten en jarabes y conservas.

R. laevigata p. 191

PARTES UTILIZADAS Frutos (*jing ying zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba ácida astringente que regula la energía renal, estimula la digestión y es eficaz contra muchas infecciones bacterianas y víricas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: disfunción urinaria, infertilidad y diarrea crónica.

R. rugosa p. 191

PARTES UTILIZADAS Flores (*mei gui hua*), frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática tónica que estimula el hígado y mejora la circulación; es un antídoto para la intoxicación por antimonio (flores).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: falta de apetito y mala digestión, y trastornos menstruales provocados por energía hepática restringida (flores). Combinada con *Leonurus cardiaca* (véase p. 302) o *L. sibiricus* (véase p. 150) para menstruación excesiva. Los frutos son una fuente de vitamina C y flavonoides, en especial en EE.UU.
VARIANTE
***R. r.* 'Alba'**, p. 191.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente (*R. laevigata*: resistente a heladas/semirresistente). Suelo bien drenado pero húmedo, fértil, neutro a ligeramente ácido soleado. *R. eglanteria* disfruta de condiciones secas y calcáreas, *R. laevigata* de suelos pobres. *R. rugosa* tolera condiciones secas, arenosas o costeras. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por injerto de púa en verano; por esquejes de leña dura en otoño. Eliminar leña muerta o dañada y podar ligeramente a principios de invierno, quitando desarrollos débiles. La mayoría de las especies y las rosas antiguas florecen sobre el desarrollo del año pasado y no deben podarse mucho. Los escaramujos, en especial los de *R. rugosa*, son atacados por aves. Las hojas pueden serlo por moho negro, roya y moscas de sierra. Los áfidos suelen atacar las flores.

RECOLECCIÓN Los pétalos de *R. gallica* var. *officinalis* y *R. rugosa* se recogen cuando las flores acaban de abrirse, y se destilan para aceite y agua de rosas, se usan frescas para jarabes, se trituran para pastas o se secan para decocciones. Los frutos de *R. canina* y *R. laevigata* se recogen maduros y se usan frescos o secos en decocciones o para elaborar jarabes y dulces. Las semillas de frutos maduros de *R. eglanteria* se procesan comercialmente para extraer aceite.
ADVERTENCIA Los escaramujos y las semillas contienen pelos irritantes. *R. canina* y *R. eglanteria* están sujetas a control legal como malezas en algunos países.

ROSMARINUS Romero
(Labiadas/Lamiáceas)

El romero es rico en aceite volátil, flavonoides y ácidos fenólicos, que son muy antisépticos y antiinflamatorios. El ácido rosmarínico es potencialmente útil en el tratamiento del síndrome del shock tóxico. Se supone que el flavonoide diosmina es más eficaz que la rutina (véase *Ruta graveolens* p. 345) para reducir la fragilidad de los vasos capilares. Símbolo de amistad, lealtad y recuerdo, los dolientes llevan romero en los funerales y las novias en las bodas. Los estudiosos griegos llevaban guirnaldas de romero cuando se examinaban para mejorar su memoria y concentración.

R. officinalis (romero) p. 192

PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática restauradora que relaja espasmos, alivia dolores y aumenta la sudoración. También estimula el hígado y la vesícula, es digestivo y controla muchos organismos patógenos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas o secas sirven para condimentar carnes (en especial cordero y cabrito), sopas y guisos; tienen un sabor amargo y resinoso, y una textura rugosa, de modo que se deben picar finamente o usar en ramitos que pueden retirarse antes de servir. Se añaden cantidades muy pequeñas (en general en polvo) a bizcochos y mermeladas. Ramitos frescos conservados en vinagre o aceite condimentan ensaladas y aderezos.
MEDICINALES Uso interno: depresión, apatía, agotamiento nervioso, jaquecas y migrañas asociadas a tensión nerviosa o sensación de frío, mala circulación y problemas digestivos asociados a ansiedad. En exceso provoca abortos y convulsiones. Uso externo: reumatismo, artritis, neuralgia, heridas musculares, heridas y caspa. Puede combinarse con *Avena sativa* (véase p. 246), *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) o *Verbena officinalis* (véase p. 368) para depresión.
COMERCIALES Los extractos se emplean en preparados para el baño, la piel y el cabello.
VARIANTES
R. o. var. ***'albiflorus'***, p. 192.
R. o. **'Arp'**, p. 192.
R. o. **'Aureus'**, sin. *R. o.* 'Variegatus', p. 192.
R. o. **'Benenden Blue'**, sin. *R. o.* 'Collingwood Ingram, p. 192.
R. o. **'Fota Blue'**, p. 192.
R. o. **'Majorca Pink'**, sin. *R. o.* 'Roseus-Cozart', p. 192.
R. o. **'McConnell's Blue'**, p. 192.
R. o. **'Miss Jessup's Upright'**, sin. *R. o.* 'Erectus', *R. o.* 'Fastigiatus', p. 192.
R. o. **'Pinkie'**, p. 193.
R. o. **'Primley Blue'**, p. 193.
R. o. **Grupo Prostratus**, sin. *R. lavandulaceus*, p. 193.
R. o. **'Roseus'**, p. 193.
R. o. **'Severn Sea'**, p. 193.
R. o. **'Sissinghurst Blue'**, p. 193.
R. o. **'Sudbury Blue**, p. 193.
R. o. **'Tuscan Blue'**, p. 193.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas (*R. o.* 'Majorca Pink', *R. o.* 'McConnell's Blue', *R. o.* Grupo Prostratus y *R. o.* 'Tuscan Blue': semirresistentes). Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado, con protección en regiones frías. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano. Eliminar tallos muertos y vástagos desordenados en primavera. Podar después de la floración para estimular hábito arbustivo. A los romeros les desagradan los inviernos fríos y lluviosos. Las plantas afectadas se pudren por la raíz, permaneciendo verdes por encima del suelo hasta finales de primavera. Es raro que se recuperen, pero los esquejes pueden arraigar con éxito antes de que la planta muera.
RECOLECCIÓN En primavera y a principios de verano se recogen las puntas floridas y las hojas, que se destilan para extraer aceite o se secan para infusiones, decocciones, extractos, alcohol y tinturas.

ROUPELLIA
R. grata. Véase *Strophantus gratus*.

ROXBURGHIA
R. gloriosa. Véase *Stemona tuberosa*.

RUBIA Rubia
(Rubiáceas)

Varias especies contienen pigmentos, que incluyen alizarina (carmesí), purpurina (púrpura carmesí), rubiacina (anaranjado carmesí) y xantina (amarillo carmesí). Estos compuestos son similares a los de *Galium aparine* (véase p. 285) y *G. verum* (véase p. 285). La primera descripción de *R. cordifolia* aparece en la medicina china durante la dinastía Han. También tiene una larga historia de uso en la medicina ayurvédica. Plinio (23-79 d.C.) menciona *R. tinctorum* como cura para la ictericia. En una época la alizarina, su pigmento principal, se conocía como rojo de Turquía; fue sintetizada en 1868; esto redujo su cultivo comercial en gran medida.

R. cordifolia, sin. *R. manjith* (rubia de la India) p. 193

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces (*qian cao gen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, refrescante, diurética y expectorante que controla la hemorragia y la tos, reduce la inflamación y tiene efectos antibacterianos (medicina china). También estimula la circulación, disuelve e inhibe la formación de cálculos renales y tiene efectos alterantes (medicina ayurvédica).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hemorragia uterina anormal, hemorragias externas e internas, bronquitis y reumatismo (medicina china); trastornos menstruales y menopáusicos, cálculos urinarios y vesiculares, herpes, dolencias cutáneas y disentería (medicina ayurvédica). Uso externo: combinada con miel para inflamación cutánea y con *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289) para quemaduras y heridas (medicina ayurvédica).
COMERCIALES Las raíces son una fuente de tintes.

R. tinctorum (rubia) p.193



PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica, diurética y laxante que estimula el hígado y el útero, y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cálculos renales y urinarios. Uso externo: heridas.
COMERCIALES Las raíces fermentadas son una fuente de tintes naturales, cuyo color varía según el mordiente. La alizarina sirve para fabricar tintes y produce pigmentos para tintas y pinturas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas (*R. tinctorum*: resistente). Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. *R. tinctorum* prefiere suelo ligero y seco. Propagar por semillas maduras; por división en cualquier época entre primavera y otoño.
RECOLECCIÓN Los rizomas y las raíces se recogen en otoño de plantas de al menos tres años; se pelan y secan para decocciones y polvos. Los herboristas chinos también recogen las raíces en primavera. Las raíces para la producción de tintes de recogen de plantas de dos años en primavera y otoño. El uso interno de rubia tiñe la orina de rojo.

RUBUS Zarza
(Rosáceas)

Evidencias fósiles demuestran que las frambuesas (*R. idaeus*) y las zarzamoras (*R. fruticosus*) han formado parte de la dieta humana desde tiempos muy remotos. El poeta romano Propercio (h. 50-160 a.C.) menciona las frambuesas; el dramaturgo griego Esquilo (h. 525-456 a.C.) y el médico griego Hipócrates (h. 460-375 a.C.) mencionan las zarzamoras.

Las raíces y el follaje de la mayoría de las especies de *Rubus* contienen taninos y flavonoides, mientras que los frutos son ricos en vitamina C, ácidos orgánicos, azúcar y pectina. Investigaciones recientes relativas a los compuestos activos de *R. idaeus*, que relajan el útero durante el embarazo, han aislado una sustancia conocida como «fragarina». Los antiguos romanos utilizaron *R. fruticosus* para tratar la gota y los romanos para inflamaciones bucales e intestinales. Se considera intercambiable con *R. villosus* (zarzamora americana). Los nativos de América del Norte usaban diversas especies para curar la diarrea y la disentería, incluyendo *R. hispidus*, *R. odoratus*, *R. parviflorus* y *R. procumbens*, además de *R. villosus*. *R. idaeus* fue llevada a EE.UU. por los colonos, pero resultó menos eficaz que las especies nativas, como *R. occidentalis*, con la que la cruzaron para obtener zarzamoras rojo negruzcas o púrpuras. Los frutos de *R. idaeus* fueron usados por diversas tribus para aromatizar medicinas. *R. coreanus* aparece por primera vez en la literatura médica china en h. 500 d.C. Es una de las varias especies orientales que tienen tallos cubiertos de una cera gris blancuzca. Es intercambiable con *R. chingii*. También se usa la *R. parvifolius* de frutos rojos: las hojas y raíces para trastornos cutáneos y los frutos verdes secos como tónico y afrodisíaco.

R. coreanus p. 194

PARTES UTILIZADAS Frutos (*fu pen zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente que actúa como tónico renal y hepático.
USOS DE LA HIERBA



MEDICINALES Uso interno: dolencias asociadas a funciones renales y hepáticas trastornadas, como disfunción urinaria, canas prematuras, visión borrosa, esterilidad, impotencia y eyaculación precoz.

R. fruticosus (zarzamora) p. 194

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces, corteza de las raíces, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, tónica y un poco diurética.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas secas se añaden a tisanas de hierbas. Los frutos se consumen crudos o cocidos y se convierten en jarabes, cordiales, mermeladas, jaleas y vino.
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, hemorroides y cistitis. Uso externo: garganta irritada, úlceras bucales e inflamación de las encías (hojas, raíces, corteza de las raíces).

R. idaeus (frambueso)
p. 194

PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente que tonifica los músculos uterinos durante el embarazo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen crudos o cocidos.
MEDICINALES Uso interno: diarrea y como preparación para el parto. Se administra a embarazadas durante los últimos tres meses y durante el parto, pero no al principio del embarazo. Uso externo: amigdalitis, inflamación bucal, llagas, conjuntivitis, heridas leves, quemaduras y úlceras varicosas. Se combina bien con *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) y *Geum urbanum* (véase p. 288) para diarrea; con *Euphrasia officinalis* (véase p. 281) como colirio y con *Salvia officinalis* (véase p. 346) como enjuague bucal.
COMERCIALES Los frutos se convierten en jarabes, cordiales, mermeladas, gelatinas, vino y purés, y sirven para aromatizar el vinagre. La esencia de frutas se añade a champús y preparados para el baño. El jarabe de las frutas es un aromatizante para remedios.
VARIANTE
***R. i.* 'Aureus'**, p. 194.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo (*R. i.* 'Aureus': ornamental). Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano; de leña dura en invierno; por acodos de extremos en verano (*R. fruticosus*); por esquejes de raíz y chupones durante la inactividad (*R. idaeus*); por división a principios de primavera u otoño. *R. fruticosus* puede guiarse contra un muro. Eliminar tallos viejos después de la frutación. En primavera podar ligeramente plantas cultivadas por los frutos. Las plantas pueden sufrir daños por áfidos, insectos, escarabajos del frambueso, agallas de corona, atrofia de *Rubus*, *Botrytis* y enfermedades víricas. En algunos países, *R. fruticosus* está sujeto a control legal como maleza.
RECOLECCIÓN Las hojas (*R. fruticosus*, *R. idaeus*) se recogen antes de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos y tabletas. Las raíces (*R. fruticosus*) se recogen en verano y se secan para decocciones. Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones (*R. coreanus*), o se emplean frescos o congelados en zumos, jarabes y cocina.

RUMEX Acedera
(Poligonáceas)

Hace tiempo que los compuestos de *R. crispus* y *R. obtusifolius*, que son similares, ya que contienen el laxante antraquinona, son utilizados para tratar trastornos cutáneos. *R. crispus* predominó entre los fisiomédicos americanos del siglo XIX y tiene un influjo ascendente en la praxis moderna. El polvo de las raíces de *R. aquatica* se convierte en dentífrico y se usan internamente en modos similares a *R. crispum*. *R. acetosella* es más diurética y sirve para trastornos urinarios. La mayoría de las especies también contienen oxalatos, similares a los hallados en las espinacas y el ruibarbo. En exceso los oxalatos son venenosos, en especial para los que tienen tendencia al reumatismo, artritis, gota, cálculos renales e hiperacidez. También son ácidos y pueden afectar a dientes sensibles. En el pasado, las hojas de diversas especies de *Rumex* se recogían como hierbas para la cocina. Hoy, la mayoría consideraría que la romaza es incomestible, pero las acederas siguen siendo populares.

R. acetosa (acedera) p. 194



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba ácida, astringente y refrescante de efectos diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas jóvenes se añaden a ensaladas, salsas, sopas, quesos blandos y platos de huevos; o se convierten en puré para añadir acidez a mayonesas y mezclas para hojuelas.
MEDICINALES Uso poco frecuente.
COMERCIALES El zumo sirve para quitar orín, moho y manchas de tinta de tejidos, madera, plata y mimbre.

R. crispus p. 194

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que estimula el hígado y la vesícula, purifica toxinas y tiene efectos laxantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias cutáneas crónicas, ictericia, estreñimiento (en especial asociado a erupciones cutáneas), trastornos hepáticos y anemia. En exceso puede provocar náusea y dermatitis. Combinada con *Taraxacum officinale* (véase p. 360) o esps. de *Smilax* (véase p. 354) para problemas de la piel, o con melaza como tónico para la sangre. En homeopatía, para laringitis, tos seca y dolor de garganta.

R. scutatus (acedera francesa) p. 194



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba ligeramente ácida, astringente y refrescante con efectos diuréticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se usan del mismo mdo que las de *R. acetosa*; se las suele preferir porque son menos ácidas.
VARIANTE
***R. s.* 'Silver Shield'**, p. 194

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*R. crispus*: cultivo). Resistente. Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño o primavera. *R. acetosa* y *R. crispus*

tienen raíces profundas y pueden ser difíciles de erradicar una vez establecidas. *R. scutatus* es invasiva. *R. crispus* está sujeta a control legal como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Las hojas (*R. acetosa, R. scutatus*) se recogen antes de la floración y se usan frescas. Las raíces (*R. crispus*) se recogen en otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

RUSCUS
(Liliáceas)

R. aculeatus tiene usos medicinales, decorativos y culinarios. Contiene saponinas que reducen la permeabilidad vascular. Dioscórides, (siglo I d.C.) lo menciona como remedio para cálculos renales. La explotación y la recolección silvestre de las especies de *Ruscus* pueden estar sujetas a medidas administrativas.

R. aculeatus (rusco, escobino)

PARTES UTILIZADAS Planta completa, retoños jóvenes, raíces)
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, diurética, ligeramente laxante, que reduce la inflamación, aumenta la sudoración y estrecha las venas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los retoños jóvenes se consumen al igual que los espárragos.
MEDICINALES Uso interno: anteriormente para ictericia, gota y cálculos renales y urinarios; en la actualidad para insuficiencia venosa y hemorroides. No se administra a hipertensos. Uso externo: hemorroides.
COMERCIALES Las ramas con frutos sirven como decoración.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a seco soleado o sombreado. Propagar por semillas sembradas en otoño; por división en primavera u otoño. Las semillas pueden tardar 18 meses en germinar. Eliminar vástagos muertos en primavera. Para su reproducción y frutación, cada planta masculina debe plantarse en un grupo de varias femeninas.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a finales de primavera y las raíces se recogen en otoño y se secan para su uso en deocciones, ungüentos y supositorios. Los retoños jóvenes se recogen en primavera para usos culinarios.

RUTA Ruda
(Rutáceas)

R. graveolens contiene flavonoides (en especial rutina) que reducen la fragilidad capilar, lo que podría explicar por qué la ruda es un remedio tradicional para la visión defectuosa. La poderosa química de la ruda siempre ha sido considerada como algo protector: fue un ingrediente de los antídotos de Mitríades y del «vinagre de los cuatro ladrones», que protegía del contagio a una banda de ladrones que saqueaban los cuerpos de las víctimas de la peste; se solían colocar ramitos de ruda y abrótano (*Artemisia abrotanum*, véase p. 243) en la sala del tribunal para evitar la fiebre carcelaria. En el pasado, la ruda tenía un uso mucho más extenso, ¡en gran parte porque hoy en día la demanda para un antídoto contra venenos y plagas es escasa!

R. graveolens (ruda) p. 195



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorífera que estimula el útero, relaja espasmos, mejora la digestión, aumenta la sudoración y refuerza los capilares.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS A veces se recomienda el consumo de ruda con las comidas, pero el sabor es fuerte y amargo.
MEDICINALES Uso interno: problemas menstruales, cólico, epilepsia y dolor reumático. En exceso afecta el sistema nervioso central y puede resultar fatal. No se administra a embarazadas. Uso externo: ojos doloridos, otitis, enfermedades cutáneas, neuralgia y reumatismo. En homeopatía para esguinces, contusiones cerca de un hueso, esguince del antebrazo, dolor de espalda, visión débil y vista cansada.
COMERCIALES Las hojas sirven para aromatizar el alcohol de uva italiano (*grappa*) y eran un ingrediente de la hidromiel.
VARIANTES
***R. g.* 'Jackman's Blue'**, p. 195.
***R. g.* 'Variegata'**, p. 195.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo neutro a alcalino bien drenado soleado. Propagar por semillas (salvo *R. g.* 'Jackman's Blue') en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Recortar bien (pero no el tallo principal) en primavera. *R. g.* 'Variegata' es poco común entre los cultivares estriados ya que resulta legítima a partir de semillas.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y polvos.
ADVERTENCIA Es un irritante cutáneo peligroso a la luz del sol y provoca llagas profusas.

S

SALIX SAUCE
(Salicáceas)

La corteza del sauce ha sido utilizada desde la época de Dioscórides (siglo I) para aliviar dolores y reducir la fiebre. Los sauces producen ácido salicílico, que fue sintetizado en 1838 y proporciona la base de la aspirina. *S. cinerea, S. fragilis, S. nigra* de EE. UU., *S. pentandra* y *S. purpurea* (sauce rojo) pueden utilizarse indistintamente con *S. alba*. Los nativos de América del Norte usaban otras especies: bebían un té fuerte hecho con corteza de sauce para provocar sudoración como cura de la fiebre. En una época, el sauce también fue considerado como un símbolo de la desolación y la pena: los abandonados por sus amantes llevaban guirnaldas de hojas de sauce.

S. alba (sauce blanco) p. 195



PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que alivia dolores y reduce fiebres e inflamaciones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles leves y cólico (hojas), reumatismo, artritis, gota, estados inflamatorios de enfermedades autoinmunes, diarrea y disentería, enfermedades febriles, neuralgia y jaquecas (corteza). Combinada con *Cimicifuga racemosa* (véase p. 261), *Apium graveolens* (véase p. 240) y *Guaiacum officinale* (véase p. 290) para artritis reumatoide.
VARIANTES
S. a.* var. *vitellina, p. 195.
***S. a.* var. *vitellina* 'Britzensis',** sin. *S. a.* 'Chermesina', p. 195.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo a mojado y pesado, soleado. Propagar por esquejes semimaduros en verano; de leña dura en invierno. Los sauces son susceptibles a áfidos, orugas, insectos de escamas, moscas sierra, escarabajos de hojas, podredumbre del meollo del sauce, roya y enfermedad de la filigrana.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas o secas en infusiones. La corteza se retira durante el verano y se seca para usar en decocciones, extractos líquidos, polvos, tabletas y tinturas.

SALVADORA
(Salvadoráceas)

Este género está compuesto por cuatro o cinco árboles y arbustos siempreverdes tolerantes de la sal, conocidos en las zonas más secas de África, Oriente Próximo, India y China.

Las semillas de *Salvadora* son ricas en aceites de mostaza volátiles, cuyos efectos son similares a los de las mostazas legítimas (*Brassica juncea* y *B. nigra*, véase p. 250, y *Sinapis alba*, véase p. 353). La investigación sugiere que *S. persica*, que primero fue hallada en Persia.Todas las partes de *S. persica* se usan localmente con fines medicinales y veterinarios. Se hacían cepillo de dientes con trozos de raíz eliminando la corteza de un extremo y desgastando la leña interior, que se masticaba y se aplicaba a los dientes y las encías. La raíz contiene sustancias excelentes para la higiene dental.

S. persica

Arbusto no resistente o árbol pequeño, altura 2-6 m, extensión 5 m, de ramas colgantes grises y hojas verde brillantes elípticas de hasta 6 cmde largo. A lo largo de todo el año aparecen pequeñas flores verde blancuzcas en forma de campana, seguidas de frutos aromáticos globosos rojo a púrpura. Crece en zonas inundadas estacionalmente de África, Arabia e India.

PARTES UTILIZADAS Hojas, ramitas, leña, corteza de las raíces, frutos, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, estimulante, diurética y expectorante que purifica toxinas (hojas), destruye parásitos (hojas, corteza), estimula la cicatrización (leña), mejora el apetito y la función intestinal, regula el ciclo menstrual (frutos) y estimula la circulación (frutos, semillas).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: resfriados, dolencias cutáneas, problemas urinarios, sífilis y parásitos intestinales; estreñimiento, hinchazón del bazo, falta de apetito y problemas menstruales; reumatismo y artritis. Uso externo: abscesos e hinchazón (hojas), picaduras venenosas, contusiones e higiene bucal.
COMERCIALES Las hojas se queman para extraer sal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo bien drenado, estacionalmente húmedo a mojado soleado, mínimo 10-13 ºC. Propagar por esquejes semimaduros en verano, arraigados en arena, a 18 ºC.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas, o secas y en polvo. Tanto las hojas como la leña se queman para obtener una ceniza fina para aplicación veterinaria externa. La corteza y la leña se secan y se convierten en polvo. Las ramitas y raíces se cortan según necesidad para usar frescas. Los frutos se recogen maduros y se usan frescos, cocidos o secos. Las semillas se recogen para usar enteras o trituradas para extraer aceite.

SALVIA Salvia
(Labiadas/Lamiáceas)

S. officinalis ha sido cultivada en Europa desde la época medieval; fue introducida en América del Norte en el siglo XVII. Conocida como *Salvia salvatrix* («salvia la salvadora»), su reputación como favorecedora de la longevidad comenzó en la época clásica. Las salvias son ricas en aceites volátiles, que varían de una especia a otra y producen una amplia gama de aromas. *S. officinalis* contiene un aceite alcanforado, que consiste en un 50 % de tuyona. En exceso, este compuesto es alucinógeno, adictivo y tóxico. *S. fruticosa* contiene menos y *S. lavandulifolia* no contiene nada. *S. officinalis* contiene ácido rosmarínico. Su efecto consiste en detener la sudoración después de unas dos horas de administrar la dosis correcta, y el uso medicinal de tanto ésta como de *S. sclarea* era conocido por Dioscórides. Los antiguos egipcios usaban *S. officinalis* para aumentar la fertilidad. En América Central, las flores y hojas mentoladas de *S. mycrophylla* se hierven para tratar fiebres y las semillas mucilaginosas de *S. hispanica* se mezclan con agua, zumo de limón y azúcar para preparar una bebida conocida como *chia*. *S. miltiorhiza* (conocida como «ginseng rojo» por sus raíces rojas) ha sido una hierba medicinal china importante desde el año 206 d.C. *S. officinalis* es una hierba culinaria de uso extenso; las hojas secas suelen mezclarse con las de *S. fruticosa*, *S. pomifera* y *S. lavandulifolia*, y se venden como salvia seca.

S. clevelandii p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas secas pueden añadirse a popurrís.

S. coccinea p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Cultivada principalmente como ornamental aromática. Las hojas secas se añaden a popurrís.
VARIANTE
***S. c.* 'Lady in Red'**
Cultivar perenne enano muy florido para parterres, con flores brillantes rojas. Altura 30-38 cm, extensión 23-30 cm.

S. dorisiana p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma afrutado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a ensaladas y aderezos.
AROMÁTICOS Las hojas se secan para popurrís.

S. elegans 'Scarlet Pineapple', sin. *S. rutilans* p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma a piña.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se añaden ramitas a bebidas frías y ensaladas de frutas. Las hojas frescas pueden colocarse debajo de bizcochos para dar un aroma sutil y las hojas frescas o secas dan un aroma a salvia a platos de cerdo.

S. fruticosa, sin. *S. triloba* p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Similares a las de *S. lavandulifolia*

USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se hierven para preparar *chanomilia* (Chipre) y se mezclan con las de *S. pomifera* para preparar té de *faskomelo* (Grecia).
MEDICINALES Uso interno: gripe, tos y dolores reumáticos.
COMERCIALES Las hojas secas son el ingrediente del 50-95 % de la salvia vendida comercialmente. El aceite se usa para adulterar el de *Lavandula latifolia*.

S. lavandulifolia p. 196

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica, astringente y tónica de aroma a espliego y bálsamo. Mejora la digestión, reduce la fiebre, refuerza los sistemas nervioso e inmunológico, purifica toxinas, estimula el útero y tiene efectos expectorantes y estrógenos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: trastornos digestivos y respiratorios, problemas menstruales, esterilidad, tensión nerviosa y depresión. No se administra a embarazadas.
COMERCIALES Las hojas reemplazan a *S. officinalis* como condimento y se convierten en té. El aceite se usa en condimentos, jabones y cosméticos.

S. miltiorhiza (salvia roja, salvia china)

Perenne herbácea velluda, resistente hasta -15 ºC, altura 30-80 cm, extensión 23-30 cm, de raíces rojo púrpuras y hojas dentadas. Desde finales de primavera a otoño aparecen espigas de flores púrpura azules de unos 2 cmde largo.

PARTES UTILIZADAS Raíces (*dan shen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, sedante y refrescante que controla hemorragias, estimula los sistemas circulatorio e inmunológico, reduce los niveles de colesterol, estimula la cicatrización e inhibe muchos organismos patógenos. Actúa principalmente sobre la energía cardíaca, eliminando el calor excesivo y purificando el estancamiento.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedad de las coronarias, mala circulación, palpitaciones, irritabilidad, insomnio, abscesos en mama, mastitis, úlceras, forúnculos, llagas, contusiones, problemas menstruales y dolores posparto. Se suele combinar con *Angelica polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238) para menstruación suprimida.

S. officinalis (salvia común) p.196



PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, antiséptica y antiinflamatoria de aroma alcanforado. Relaja espasmos, suprime la sudoración y la lactación, mejora la función hepática y la digestión y tiene efectos antidepresivos y estrógenos. Muchos herboristas consideran que *S. o.*, Grupo Purpurascens es más potente que la especie.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven para preparar té y como aromatizante de la *saltimbocca* y el hígado (Italia), el queso Derby de salvia, salchichas, anguilas y rellenos para gansos y cerdo (norte de Europa).
MEDICINALES Uso interno: indigestión, gases, trastornos hepáticos, lactación excesiva, sudoración nocturna, exceso de saliva (como en la enfermedad

de Parkinson), sudoración abundante (como en la tuberculosis), ansiedad, depresión, esterilidad femenina y problemas menopáusicos. Es tóxica en exceso o durante períodos largos. No se administra a embarazadas ni epilépticos. Uso externo: picaduras de insectos, infección de la garganta, boca, encías y piel, y secreción vaginal. Combinada con *Potentilla erecta* (véase p. 334) como gárgara y con *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) y *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) para problemas digestivos.
COMERCIALES El aceite sirve como fijador de perfumes y se añade a pastas dentífricas y cosméticos bio-activos.
VARIANTES
S. o. **'Albiflora'**, sin. *S. o.* 'Alba', p. 196.
S. o. **'Berggarten'**, p. 197.
S. o. **'Icterina'**, p. 197.
S. o. **'Kew Gold'**, p. 197.
S. o. **Grupo Purpurascens**, p. 197.
S. o. **'Purpurascens Variegata'**
Similar a *S. o.* 'Purpurascens', pero con hojas púrpuras de manchas rosadas. Resistente hasta -15 °C, altura 60-80 cm, extensión 1 m.
S. o. **'Tricolor'**
Es menos vigorosa que la especie; ejemplar bueno para recipientes. Las hojas verde grisáceas tienen estrías rosadas y marfileñas. Resistente hasta –15 °C, altura y extensión 45-60 cm.

S. pomifera, sin. *S. calycina* p. 197

PARTES UTILIZADAS Hojas, agallas.
CARACTERÍSTICAS Similares a los de *S. officinalis* pero más fuertes.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Las hojas se usan en lugar de las de *S. officinalis* como condimento y se mezclan con las de *S. fruticosa* para preparar té de *faskomelo* (Grecia). Las agallas se conservan y se convierten en caramelos medicinales (Grecia).

S. sclarea (amaro) p. 197

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y calorífera de semillas mucilaginosas y aroma a vainilla-bálsamo. Relaja espasmos, es digestiva, estimula el útero, calma los nervios, controla vómitos y es supuestamente afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tiernas frescas se fríen. Las flores pueden añadirse a ensaladas o sirven para té.
MEDICINALES Uso interno: vómitos, falta de apetito y trastornos menstruales. No se administra a embarazadas. Uso externo: cuerpos extraños en ojos o piel (semillas), heridas leves y úlceras.
COMERCIALES Las hojas tiernas se hierven junto a flores de saúco para proporcionar aroma a moscatel a vinos del Rin. El «aceite de moscatel» tiene un aroma a ámbar gris y se usa en jabones y cosméticos, y como fijador en perfumería.
VARIANTE
S. s. var. ***turkestanica***, p. 197.

S. viridis, sin. *S. horminum* p. 197

PARTES UTILIZADAS Hojas, espigas floridas, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática antiséptica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas y hojas sirven de condimentos.
MEDICINALES Uso externo: encías irritadas y como rapé.
COMERCIALES El aceite aromatiza vinos y cervezas.
VARIANTE
S. v. **'Claryssa'**, p. 197.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*S. miltiorhiza* y *S. pomifera*: cultivo). Resistente (*S. elegans* 'Scarlet Pineapple', *S. lavandulifolia*: resistente a heladas; *S. clevelandii*, *S. c. coccinea*, *S. c.* 'Lady in Red', *S. fruticosa*, *S. pomifera*: semirresistente; *S. dorisiana*: no resistente). Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. *S. miltiorhiza* necesita suelo húmedo arenoso. *S. dorisiana* y *S. elegans* 'Scarlet Pineapple' necesitan mínimo 5 °C. Algunas savias resistentes sobrevivirán a –10 °C, pero pueden sucumbir en temperaturas más bajas, en especial en condiciones húmedas. Propagar por semillas en primavera (sólo especies y cultivares anuales); por esquejes de leña blanda en primavera y verano; por división (*S. miltiorhiza*) o por acodos en otoño o primavera. *S. sclarea* autogermina con facilidad en suelo arenoso. Si se cultivan a cubierto, eliminar puntas nuevas; estas salvias son propensas a arañas rojas, áfidos y moscas blancas. Las salvias se vuelven leñosas y pobres con el tiempo y hay que reemplazarlas cada 4-7 años.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen para un uso inmediato o después de la apertura de las flores para extraer aceite o secar; las hojas secas se usan en infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las raíces (*S. miltiorhiza*) se recogen a finales de otoño e invierno, y se secan para píldoras, decocciones y tinturas. Las semillas maduras (*S. sclarea*) se secan para maceraciones. Las espigas de flores (*S. viridis*) se cortan en verano. Las agallas (*S. pomifera*) se recogen en primavera para caramelizarlas

SAMBUCUS Saúco
(Caprifoliáceas)

El saúco ha sido denominado «el botiquín del pueblo», ya que proporciona remedios para la mayoría de los trastornos comunes. Los gitanos lo veneran y está asociado a la cábala judía. Desde un punto de vista histórico, todas las partes de *S. nigra* tienen un uso medicinal, pero el uso moderno prefiere las flores. Contienen un ácido botánico que aparentemente es antiinflamatorio, flavonoides (incluidos la rutina, como la hallada en *Ruta graveolens*, véase p. 345) y aceite fijos. Las hojas contienen glicósidos cianógenos tóxicos (al igual que las de las esps. de *Prunus*, véase p. 335).

S. nigra (saúco) p. 197

PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, flores, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que reduce fiebres e inflamaciones, alivia la irritación y tiene efectos diuréticos, alterantes y anticatarrales (flores, frutos); las hojas son insecticidas, antisépticas y cicatrizantes.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las cabezuelas se fríen rebozadas. Las flores dan un sabor a moscatel a compotas de frutas, jaleas y mermeladas (en especial la de grosella silvestre). Los frutos se convierten en salsa y sirven para aromatizar y colorear compotas y jaleas (los frutos secos son menos amargos). El zumo se hierve con azúcar para elaborar un cordial, aromatizado con jengibre y clavo.
MEDICINALES Uso interno: gripe, resfriados, catarro, sinusitis y enfermedades febriles (flores, frutos), trastornos reumáticos (frutos) y estreñimiento y artritis (corteza). Uso externo: quemaduras leves y sabañones (hojas, corteza); ojos y piel irritados o inflamados, úlceras bucales y heridas leves (flores). Combinado con *Mentha* x *piperita* (véase p. 311), *Achillea millefolium* (véase p. 227), *Hyssopus officinalis* (véase p. 295) o *Tilia cordata* (véase p. 363) para infecciones de las vías respiratorias superiores (flores, frutos); con *Menyanthes trifoliata* (véase p. 312) o *Salix alba* (véase p. 345) para reumatismo (frutos).
VARIANTES
S. n. **'Aurea'**, p. 197.
S. n. **'Guincho Purple'**, sin. *S. n.* 'Purpurea', p. 197.
S. n. f. ***laciniata***, p. 197.
S. n. **'Marginata'**, sin. *S. n.* 'Albovariegata', *S. n.* 'Argenteomarginata', p. 197.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, húmedo, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes de leña blanda en verano; de leña dura en invierno. Podar casi a ras del suelo en invierno para asegurar hojas grandes y vistosas en las variedades ornamentales. No podar severamente si se requieren flores y frutos. En condiciones pobres, los saúcos son propensos a las moscas negras y pueden verse afectados por el virus mosaico *Arabis*.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se usan frescas. La corteza se arranca a finales de invierno antes de que aparezcan las hojas nuevas, o en otoño antes de que las hojas cambien de color, y se secan para decocciones. Las cabezuelas completamente abiertas se recogen y se secan enteras; después se arrancan las flores para infusiones, agua floral, extractos líquidos, ungüentos y tinturas. Los frutos se cosechan maduros, se separan del tallo y se consumen frescos o en zumo, o se secan para decocciones, jarabes y tinturas.
ADVERTENCIA: Las hojas y las bayas crudas son dañinas al consumo.

SANGUINARIA
(Papaveráceas)

En común con la mayoría de los miembros de la familia de las amapolas, *S. canadensis* contiene varios alcaloides parecidos al opio. Varios pueblos nativos de América del Norte utilizaron esta hierba tóxica para teñir pieles e instrumentos de color rojo y para inducir vómitos terapéuticos. También se utilizó para gargantas irritadas, ascárides y reumatismo. En años recientes ha adquirido importancia como una fuente de sanguinarina, un inhibidor de la placa dental.

S. canadensis p. 198

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y calorífera de efectos expectorantes y diuréticos, que reduce la fiebre, relaja espasmos y disminuye las palpitaciones. Es localmente anestésica y eficaz contra muchos organismos patógenos.

USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones de las vías bronquiales y respiratorias, infecciones de garganta y mala circulación periférica. En exceso deprime el sistema nervioso central,



provoca náuseas y vómito y puede resultar fatal. No se administra a embarazadas ni lactantes. Sólo para uso de facultativos. Uso externo: enfermedades cutáneas, verrugas, pólipos nasales, tumores cutáneos benignos, garganta irritada y sabañones. Combinada con *Lobelia inflata* (véase p. 305) para asma bronquial; con *Salvia officinalis* (véase p. 346) y *Capsicum annuum* (véase p. 254) como gárgara para faringitis; con *Myrica cerifera* (véase p. 314) como rapé para pólipos nasales y con *Chelidonium majus* (véase p. 259) para eliminar verrugas. En homeopatía para migrañas.
COMERCIALES Se añaden extractos a enjuagues bucales y pastas dentífricas como agente antiplaca.
VARIANTE
S. c. **'Plena'**, sin. *S. c.* 'Flore Pleno', *S. c.* 'Multiplex', p. 198.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado rico en humus soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por división después de florecer (los rizomas son frágiles y deben manipularse con cuidado).
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se secan para extractos líquidos, ungüentos y tinturas.

SANGUISORBA
(Rosáceas)

S. officinalis se utiliza por sus taninos únicos, conocidos como sanguüns, y sus glicósidos (sanguisorbinas). La primera referencia del uso de las raíces aparece en medicina china durante la dinastía Han. La medicina occidental prefiere las partes con hojas. Tiene características astringentes.

S. officinalis, sin. *Poterium officinalis*
(pimpinela mayor) p. 198

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces (*di yu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que controla hemorragias, reduce inflamaciones, estimula la cicatrización y destruye muchos organismos patógenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diarrea, disentería, colitis ulcerosa, hemorroides, hemorragias y hemorragia uterina anormal. Uso externo: quemaduras, escaldaduras, llagas y enfermedades cutáneas. Es un ingrediente de recetas chinas para tratar la erosión cervical y las hemorragias uterinas y gastrointestinales; en dentífricos, para trastornos periodontales. Se suelen cocer o chamuscar las raíces para aumentar su astringencia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, húmedo soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las partes hojosas se cortan antes de que se abran las flores y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones.

SANTALUM Sándalo
(Santaláceas)

En oriente, el sándalo ha sido utilizado en medicina, como incienso y perfume desde hace 4.000 años; tiene especial importancia en las prácticas devocionales hindúes. Tradicionalmente, la madera se quema en los funerales budistas y se muele para hacer las marcas de las castas hindúes. Llegó a Europa en la década de 1880 y pronto fue utilizado en perfumería. *S. fernandezianum*, nativo de la isla de Juan Fernández en el Pacífico sur, se registró como escaso en 1740 y fue declarado extinguido en 1916. *S. album* se cultiva en una estado semisilvestre junto al huésped natural; es rico en aceite volátil, contiene al menos un 90 % de alcoholes de sesquiterpeno, conocidos como «santaloles». El aceite está presente en todas las partes del árbol: 6 % de las raíces, 4 % de las hojas, 5 % del meollo y 2 % de la corteza. Las zonas secas y rocosas proporcionan rendimientos y calidad elevados. En un manual de jardinería del siglo XIX se informaba que *S. album* se estaba cultivando con éxito en Kew, Inglaterra, en «tierra negra muy arenosa», pero en la actualidad se observa principalmente en los trópicos. El aceite de sándalo suele adulterarse con aceite de ricino o de cedro; también puede ser sustituido el aceite de la relacionada *S. spicatum* y el de *Osyris tenuifolia*, o bien el del completamente diferente *Amyris balsamifera* (relacionado con *Phellodendron* y *Ptelea*). Diversas partes de *S. lanceolatum*, un árbol pequeño o arbusto común en suelos rocosos en la mayor parte de Australia, se utilizan en la medicina aborigen para llagas, forúnculos, picor, gonorrea, estreñimiento y reumatismo; el árbol contiene un aceite volátil bactericida.

S. album (sándalo blanco) p. 198



PARTES UTILIZADAS Meollo, raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, agridulce y astringente que refresca el cuerpo, calma la mente, alivia espasmos y mejora la digestión. Tiene efectos analgésicos, diuréticos y antisépticos.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: trastornos genitourinarios, fiebre, insolación, problemas digestivos y dolor abdominal. Uso externo: trastornos cutáneos.
COMERCIALES La albura sirve para hacer tallas. La madera molida proporciona un pigmento para marcar las castas hindúes. El aceite se usa en jabones, aceite corporal, condimentos e incienso.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado húmedo y fértil en sombra parcial, mínimo 15 ºC. Propagar por semillas maduras, remojadas en una solución de blanqueo al 1:9 y sembrar en vermiculita a 15-21 ºC. Los plantones se plantan junto al huésped cuando las raíces miden 4 cmde largo.
RECOLECCIÓN Los árboles suelen talarse cuando tienen al menos 50 años de edad. La leña se seca para usar en decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas. El aceite se prensa o se extrae del meollo y las raíces.

SANTOLINA Abrótano hembra
(Compuestas)

En 1653 se describía *S. chamaecyparissus* como un remedio para picaduras venenosas, lombrices intestinales e irritaciones cutáneas. Aunque hoy su uso es poco frecuente, investigaciones realizadas en los ochenta demostraron que es un antiinflamatorio eficaz.

S. chamaecyparissus
(abrótano hembra) p. 198

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos floridos.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga estimulante de aroma intenso a camomila. Es digestiva, reduce la inflamación, estimula el útero y el hígado, y expulsa parásitos intestinales.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Uso interno: mala digestión, problemas digestivos y menstruales, lombrices en niños e ictericia. Uso externo: picaduras, heridas leves e inflamación cutánea.
COMERCIALES Las hojas secas se mezclan con *Tussilago farfara* (véase p. 365) y *Chamaemelum nobile* (véase p. 259) para elaborar tabaco de hierbas.
VARIANTES
S. c. **'Lemon Queen'**, p. 198.
S. c. var. ***nana***, p. 198.
S. c. **'Pretty Carol'**, p. 199.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero, bien drenado a seco soleado. Tolera suelos arenosos y alcalinos pobres. Propagar por esquejes semimaduros en verano. Eliminar cabezuelas muertas y recortar en otoño. Podar severamente en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en la estación de desarrollo, los tallos floridos en verano; ambos se secan para usar en infusiones y polvos.

SAPONARIA Jabonera
(Cariofiláceas)

Antes de la producción comercial de jabones en la década de 1800, se hacía un uso extenso de plantas ricas en saponinas, como *S. officinalis*, para la limpieza. El uso de *S. officinalis* continúa en Oriente

Próximo, y en museos, para limpiar muebles, tapices y cuadros.
En 1931 se recomendaba para curar la sífilis y otras enfermedades venéreas, en especial cuando el tratamiento con mercurio, normal durante casi 400 años, hubiera fallado.

S. officinalis (jabonera) p. 199

PARTES UTILIZADAS Tallos hojosos, rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba diurética, laxante y expectorante que purifica toxinas y estimula el hígado.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: gota, enfermedades cutáneas, congestión bronquial e ictericia. Actualmente de uso poco frecuente a causa del efecto irritante sobre el sistema digestivo. En exceso destruye las células rojas de la sangre y provoca parálisis del centro vasomotor. Uso externo: enfermedades cutáneas.
COMERCIALES La hierba seca sirve como sustituto del jabón para tejidos delicados. Aunque a veces se recomienda como champú, puede provocar irritación ocular severa.
VARIANTES
S. o. **'Dazzler'**, sin. *S. o.* 'Variegata', p. 199.
S. o. **'Rubra Plena'**, p. 199.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado húmedo, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño (sólo especies); por división durante la inactividad; por esquejes de leña blanda en verano. Puede ser invasiva. Venenosa para peces; las raíces y el follaje no deben entrar en contacto con el agua del estanque.
RECOLECCIÓN Los tallos hojosos se recogen en verano, los rizomas a finales de otoño; ambos se secan para decocciones.

SARGASSUM Sargazo
(Laminariáceas)

Género de 150 especies de algas marrones, halladas en los mares cálidos, principalmente desde Australia hacia el norte, hasta Japón en el Pacífico y Cabo Cod en el Atlántico. *Sargaço* era el nombre que le daban los marineros portugueses a las algas flotantes, de allí el nombre de mar de los Sargazos. La primera referencia a *S. fusiforme* aparece a finales de la dinastía Han. Contiene 0,2 % de iodo y es eficaz en el tratamiento de la deficiencia de iodo. En la década de los cuarenta, unos investigadores japoneses descubrieron una acción anticoagulante similar a la de la heparina. También contiene ácido algínico, que se combina con el calcio en los yesos para detener las hemorragias en heridas traumáticas graves.

S. fusiforme (sargazo)

Alga amarillo amarronada con zarcillo ancho cilíndrico y ramas gruesas, carnosas parecidas a hojas con nervio medio, bordes dentados a lobulados y agallas aéreas axilares en forma de huso. Las plantas jóvenes están adheridas a rocas y más adelante flotan libremente. Halladas en las costas de China, Japón y Corea.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*hai zao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, salina y refrescante, expectorante y diurética que controla hemorragias, reduce la presión sanguínea y los niveles de lípidos, ablanda hinchazones duras, actúa sobre la tiroides y suprime el apetito.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bocio, tuberculosis de los nódulos linfáticos, edema e hidrocele. Uso externo: hemorragias.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Crece sobre rocas sumergidas entre las zonas de marea alta y baja. Se propaga por zarcillos que se dejan para que se regeneren.
RECOLECCIÓN Se recogen plantas enteras en invierno y primavera, que se secan para decocciones y polvos.

SAROTHAMNUS
S. scoparius. Véase *Cytisus scoparius*.

SASSAFRAS Sasafrás
(Lauráceas)

Es posible que el sasafrás haya sido la primera droga botánica que llegó a Europa. Descubierta por los españoles en Florida, fue usada medicinalmente en España h. 1560. *S. albidum* contiene aceite volátil, compuesto por un 80-90 % de safrol, además de alcaloides, ligninas, taninos y resina. El safrol es carcinógeno en animales, y muchos países han dejado de usar el aceite como condimento; en cambio puede utilizarse corteza libre de safrol, aunque su sabor es inferior.

S. albidum (sasafrás) p. 199

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces (corteza, meollo, aceite)
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce calorífera de aroma a hinojo. Es digestiva, aumenta la sudoración, alivia dolores y tiene efectos antirreumáticos, antisépticos, diuréticos y alterantes.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se secan y se pulverizan como espesante para sopas (Luisiana, EE. UU.).
COMERCIALES Los extractos son un ingrediente en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: trastornos gastrointestinales, cólicos, dolor menstrual, enfermedades cutáneas, acné, sífilis, gonorrea, artritis y reumatismo (corteza de las raíces). En exceso (una cucharada de aceite o más) provoca vómito, dilatación de la pupila, embotamiento, desmayos y daños renales y hepáticos. Uso externo: ojos irritados (meollo de las raíces), piojos y picaduras de insectos (aceite), aunque el aceite puede irritar la piel. Combinado con *Guaiacum officinale* (véase p. 290) y *Smilax glabra* (véase p. 354) en tés para inducir una sudoración terapéutica en enfermedades febriles.
COMERCIALES Las industrias de la alimentación y de bebidas usan los extractos como aromatizantes (en especial en la cerveza de hierbas) y en productos de higiene oral. Se solía preparar té de sasafrás con virutas o raíces.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial en forma de aceite o safrol, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, rico, neutro a ácido soleado o sombreado, protegido de las heladas de finales de primavera. Propagar por semillas en otoño; por chupones en otoño; por esquejes de raíz en invierno.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen y se secan en primavera para hacer polvos. Las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas. La corteza de las raíces se destila para extraer aceite. El meollo de las raíces se seca para maceraciones.

SATUREJA Ajedrea
(Labiadas/Lamiáceas)

Las ajedreas son ricas en aceites volátiles, cuyos compuestos varían de una especie a otra. Su aroma es similar a los tomillos y la mejorana. A pesar de sus propiedades medicinales, las ajedreas tienen un uso fundamentalmente culinario. *S. hortensis* ha sido valorada como condimento durante 2.000 años.

S. acinos. Véase *Acinos arvensis*.

S. hortensis (ajedrea de jardín) p. 199

PARTES UTILIZADAS Hojas, extremos floridos.
CARACTERÍSTICAS Hierba antiséptica, astringente y calorífera de sabor a pimienta y un elevado contenido de carvacrol. Es digestiva, aumenta la sudoración, tiene efectos expectorantes, estimula el útero y el sistema nervioso y es supuestamente afrodisíaca.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven para condimentar verduras, salchichas, rellenos y platos de carne, y forman parte de las *herbes de Provence* (junto a *Rosmarinus officinalis* [véase p. 343], *Thymus vulgaris* [véase p. 362] y esps. de *Origanum* [véase p. 319]).
MEDICINALES Uso interno: indigestión, náuseas, cólicos, diarrea, congestión bronquial, garganta irritada y trastornos menstruales. No se administra a embarazadas. Uso externo: garganta irritada y picaduras de insectos.
COMERCIALES Los extractos tienen un uso comercial en licores.

S. montana (ajedrea silvestre) p. 200



PARTES UTILIZADAS Hojas, retoños.
CARACTERÍSTICAS Igual que *S. hortensis*, pero con un contenido más elevado de timol.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Igual que *S. hortensis*.
MEDICINALES Igual que *S. hortensis*. Como ingrediente de cordiales de hierbas para trastornos gástricos. No se administra a embarazadas.

S. nepeta. Véase *Calamintha nepeta*.

S. spicigera, sin. *S. repandra* p. 200

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Similares a las de *S. hortensis*, pero de sabor más intenso.

USOS DE LA HIERBA Igual que *S. hortensis*.
MEDICINALES Iigual que *S. hortensis*.

S. thymbra p. 200

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, aromática y digestiva de efectos bactericidas y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tiene un sabor a tomillo y se incorporan en panes y platos de carnes y verduras.
MEDICINALES Uso interno: en los países de origen, como infusión para aliviar molestias digestivas leves y congestión bronquial.
COMERCIALES De las hojas, ricas en carvacrol y timol, se destila aceite para la industria farmacéutica.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente (*S. thymbra*: cultivo, resistente a heladas). Suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Propagar por semillas en primavera (todas las especies); por división en otoño o primavera; por esquejes de leña blanda en verano (*S. montana, S. spicigera, S. thymbra*); por acodos en primavera (*S. montana*). Eliminar retoños nuevos en primavera para estimular la frondosidad (*S. hortensis, S. montana*). Recortar em otoño o primavera (*S. montana*). Se puede cultivar *S. hortensis* en invierno en recipientes a cubierto a 7-10 °C o a partir de semillas sembradas a principios de otoño. Se supone que, plantado entre hileras de hortalizas, repele a escarabajos de judía mexicanos.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo, los extremos floridos (*S. hortensis*) en verano. Ambas se usan frescas, o secas para infusiones y extracción de aceite.

SAUSSUREA
(Compuestas/Asteráceas)

Hace miles de años que *S. lappa* ha sido utilizada por las medicinas china y ayurvédica. En la actualidad, la especie figura en CITES, Apéndice I como en peligro por la recolección excesiva. Las raíces tienen un aroma penetrante (*mu xiang* significa «aroma a madera»). Las cosechas de *mu xiang* provienen principalmente de la provincia de Guangdong en China. El aceite esencial para perfumería, de India.

S. lappa, sin. *S. costus* (costo) p. 200

PARTES UTILIZADAS Raíces (*mu xiang*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorífera que relaja espasmos, reduce la presión, alivia dolores y tiene efectos antibacterianos. Regula la energía del bazo y del estómago.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite tiene un aroma intenso y duradero; se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: hinchazón y dolor abdominal, dolores en el pecho provocados por problemas hepáticos e ictericia, dolor vesicular, estreñimiento asociado a energía estancada y asma. En medicina ayurvédica para trastornos digestivos, tos, asma, cólera y como alterante en enfermedades cutáneas y reumatismo.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas maduras; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en otoño y primavera y se secan para decocciones, extractos líquidos y polvos, o se procesan para extraer aceite.

SCHISANDRA
(Esquisandráceas)

La primera referencia de schisandra aparece en textos médicos chinos durante la última dinastía Han. En el sur y el norte de China se emplean schisandras diferentes. Tanto los hombres como las mujeres usaban *S. chinensis* como tónico para la energía sexual y es popular entre las últimas porque supuestamente mejora el cutis. El nombre en chino significa «fruto de cinco sabores» porque la corteza y la pulpa tienen sabores agridulces y las semillas son saladas. *S. sphenanthera*, de flores rojas, que crece más hacia el sur y el oeste, tiene el mismo uso que *S. chinensis*, pero rara vez se exporta.

S. chinensis p. 200

PARTES UTILIZADAS Frutos (*wu wei zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera que regula la secreción de fluidos corporales, controla la tos y humedece tejidos secos e irritados. Es tónico para los sistemas nervioso y las energías renal y cardíaca.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos seca, sudoración nocturna, trastornos urinarios, eyaculación involuntaria, diarrea matinal (asociada con debilidad renal), palpitaciones, insomnio, mala memoria, hiperacidez, hepatitis y diabetes. Uso externo: condiciones cutáneas irritantes y alérgicas. Combinada con *Ophiopogon japonicus* (véase p. 319) y *Panax ginseng* (véase p. 321) como medicina inyectable para shock.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, húmedo y bien drenado soleado o en sombra parcial. Se deben cultivar plantas masculinas y femeninas para una frutación exitosa. Propagar por semillas en otoño; en primavera después de remojar durante una noche; por esquejes semimaduros en verano; por acodo en primavera o a principios de otoño. Eliminar vástagos no deseados en invierno de plantas guiadas sobre muros o verjas. Los áfidos pueden atacar las hojas y los retoños.
RECOLECCIÓN Los frutos se cosechan después de las primeras heladas y se secan al sol para usar en polvos, decocciones y tinturas.

SCLEROTIUM
S. cocos. Véase *Wolfiporia cocos*.

SCOPOLIA
(Solanáceas)

Los compuestos químicos de *Scopolia* se asemejan a *Atropa* (véase p. 246) e *Hyoscyamus* (véase p. 295). Hay cuatro especies: *S. carniolica, S. physaloides, S. lurida* y *S. tangutica,* que son fuentes importantes de alcaloides de tropano. *S. carniolica* contiene hioscina e hiosciamina. En el siglo XIX se hizo popular en EE. UU. como sustituto de la belladona (*Atropa belladonna,* véase p. 246). En el año 1900, un alcaloide de esta planta se combinó con morfina proveniente de *Papaver somniferum* (véase p. 322) para producir un «sueño crepuscular»; este compuesto sirvió como preanestésico antes de la administración de éter o cloroformo. *S. tangutica* de China proporciona hiosciamina, anisdamina y anisodina.

S. carniolica, sin. *S. atropoides* p. 200

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba narcótica calorífera que dilata las pupilas, relaja espasmos y alivia dolores.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en medicina china, para diarrea crónica, disentería, dolor de estómago y estados maniacodepresivos. Principalmente como fuente de hioscina y a veces como sustituto de *Atropa belladonna* (véase p. 246), en especial en la confección de cataplasmas de belladona, y de *Hyoscyamus niger* (véase p. 295). Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba y sus alcaloides están sujetos a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado y fértil sombreado. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen en otoño y se procesan para extraer alcaloides.
ADVERTENCIA Tóxico al consumo.

SCROPHULARIA Escrofularia
(Escrofulariáceas)

El uso de *S. ningpoensis* se remonta a la última dinastía Han. *S. nodosa* contiene aucubina, un laxante suave que aumenta la expulsión de ácido úrico de los riñones, y harpagida. Hace tiempo que en Europa se emplea como hierba medicinal para tratar dolencias cutáneas. *S. auriculata* tiene un uso externo para curar heridas y úlceras.

S. ningpoensis p. 201

PARTES UTILIZADAS Raíces (*xuan shen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, salina y refrescante que reduce la fiebre, el azúcar en sangre y la presión, y tiene efectos antibacterianos. En pequeñas dosis es un tónico cardíaco; en dosis grandes es un depresor de la función cardíaca.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades febriles con síntomas tales como erupciones, delirio e insomnio (asociada a calor excesivo), tos seca, infecciones de garganta, abscesos y carbúnculos.

S. nodosa (escrofularia común) p. 201

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba diurética, alterante, ligeramente laxante que alivia el dolor y estimula el hígado, corazón y circulación.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades crónicas de la piel (como eczema, soriasis, prurito), mastitis, nódulos linfáticos hinchados y mala circulación. No se administra a cardíacos.
Uso externo: enfermedades cutáneas (incluidas micosis), heridas, quemaduras, úlceras e inflamación de la piel. Se combina bien con *Rumex crispus* (véase p. 344) para enfermedades cutáneas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Las plantas pueden sufrir daños por larvas del gorgojo de la escrofularia.
RECOLECCIÓN Las raíces de *S. ningpoensis* se recogen en otoño y se secan para decocciones. Las plantas (*S. nodosa*) se cortan en flor y se secan para infusiones, extractos líquidos, ungüentos, cataplasmas y tinturas.

SCUTELLARIA
(Labiadas/Lamiáceas)

Existen referencias a *S. baicalensis* provenientes de la última dinastía Han. Ha sido investigada en China y se ha descubierto que contiene flavonoides que mejoran la función hepática en gran medida y tienen efectos antiinflamatorios y antialergénicos. *S. barbata* también se usa como desintoxicante, principalmente para ciertos tipos de cáncer, enfermedades hepáticas, picaduras venenosas y faringitis. Los cherokee usaban *S. lateriflora* para estimular la menstruación. Los herboristas la siguen considerando un remedio muy eficaz. Parece que *S. galericulata* tiene compuestos similares a los de *S. baicalensis* y sirve para reemplazar a *S. lateriflora*.

S. baicalensis, sin. *S. macrantha* p. 201

PARTES UTILIZADAS Raíces (*huang qin*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, sedante y refrescante que reduce fiebres, presión sanguínea y niveles de colesterol, relaja espasmos, estimula el hígado, mejora la digestión, controla hemorragias y tiene efectos diuréticos, antibacterianos y antitóxicos. Se supone que calma el feto en embarazadas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enteritis, disentería, diarrea, ictericia, hepatitis crónica, infección de las vías urinarias, hipertensión, amenaza de aborto y hemorragia nasal, pulmonar o intestinal. Es un ingrediente del remedio chino *san huang zhe she ye* («inyección de tres hierbas amarillas«); las otras son *Coptis chinensis* (véase p. 266) y *Phellodendron amurense* (véase p. 326).



S. lateriflora p. 201

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, sedante y tónica que relaja espasmos, reduce la fiebre y estimula los riñones.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: trastornos nerviosos y convulsivos, insomnio, irritabilidad, delirium tremens, neuralgia y abstinencia de barbitúricos y tranquilizantes. En exceso provoca mareos, embotamiento, confusión y temblores. No se administra a embarazadas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*S. baicalensis*). Cultivo (*S. lateriflora*). Resistente. Suelo ligero bien drenado soleado o en sombra parcial. *S. lateriflora* disfruta de condiciones húmedas. *S. baicalensis* requiere un drenado intenso y tolera sequías. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Podar hasta 7-10 cmde la base a principios de primavera y eliminar puntas en primavera para estimular la frondosidad.
RECOLECCIÓN Las raíces (*S. baicalensis*) se recogen en otoño o primavera de plantas de 3-4 años y se secan para decocciones. Las plantas (*S. lateriflora*) se cortan en flor para infusiones, extractos líquidos y tinturas, o se secan para tabletas.

SELENICEREUS
(Cactáceas)

Contiene cactina, un alcaloide que supuestamente tiene un efecto comparable al de *Digitalis* (véase p. 273) en el corazón. En México se cultiva para elaborar un remedio usado para tratar el reumatismo.

S. grandiflorus (reina de la noche) p. 202

PARTES UTILIZADAS Tallos, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba diurética, sedante y tónica que estimula el corazón.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: palpitaciones, angina, edema, reumatismo, congestión renal y jaqueca nerviosa. En exceso provoca irritación gástrica, confusión y alucinaciones.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. No resistente. Compost epifítico, pH menor a 6, en sombra parcial y humedad elevada, mínimo 10 °C. Propagar por ► semillas en primavera o verano; por esquejes de tallo en primavera o verano. Las plantas a cubierto pueden sufrir daños por cocos.
RECOLECCIÓN Los tallos y las flores se cortan en verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas.

SEMPERVIVUM Siempreviva
(Crasuláceas)

El emperador Carlomagno decretó que sus súbditos cultivasen siemprevivas en sus tejados para evitar los rayos; tradicionalmente, se siguen plantando con este fin. *S. tectorum* contiene taninos y mucílago, que sedan y cicatrizan los tejidos dañados; las hojas solían partirse y aplicarse directamente sobre la parte afectada.

S. tectorum (siempreviva mayor) p.202



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, ácida y salina que es diurética y tiene efectos refrescantes, sedantes y cicatrizantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: herpes, trastornos cutáneos y hemorroides. En exceso es emética y purgante.
Uso externo: picaduras, mordiscos, verrugas, quemaduras, quemaduras de sol, piel inflamada o con picor y callos.
VARIANTE
***S. t.* 'Royal Ruby'**, p. 202.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado arenoso o rocoso. También puede plantarse en grietas o entre tejas, bálago, muros o pavimento. Propagar por semillas en primavera; por división de matas apiñadas, por acodos en primavera. Las hojas pueden sufrir daños por roya. Las siemprevivas requieren una atención mínima y sobreviven sin agua durante períodos prolongados.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas en infusiones, cataplasmas y tinturas.

SENECIO Cineraria
(Compuestas/Asteráceas)

S. aureus es un «regulador femenino» clásico y diversas tribus nativas de América del Norte la utilizaban para facilitar el parto y tratar dolencias del sistema reproductor femenino. Aunque fue declarado «una ayuda completamente segura para trastornos ginecológicos» (Hutchens, *Indian Herbology of North America*, 1973) contiene alcaloides de pirrolicidina (como en *Symphytum officinale*, véase p. 357), que provocan daños hepáticos y ya no se considera segura para un uso interno.

S. vulgaris (cineraria) tiene usos similares pero ahora tampoco se considera segura. *S. jacobaea* tiene un uso externo: se suele combinar con *Lobelia inflata* (véase p. 305) y *Gaultheria procumbens* (véase p. 286) para aliviar artritis, reumatismo, dolor muscular y ciática.

S. aureus (hierba cana) p. 202

PARTES UTILIZADAS Planta completa, rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y diurética que estimula el útero y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ausencia de menstruación, síndrome menopáusico, parto prolongado y hemorragia pulmonar. Uso externo: secreción vaginal. No se administra a embarazadas. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas o división en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan antes de florecer y se secan para infusiones y extractos líquidos. Las raíces se recogen en otoño y se secan para hacer polvos.

SENNA
(Leguminosas/Cisalpináceas)

Al margen de su larga historia de uso como laxante, las sennas son útiles para una amplia gama de dolencias diferentes, que van de la tenia (*S. alata, S. obtusifolia* y *S. sophera*) hasta las enfermedades venéreas (*S. sieberiana* y *S. surattensis*). *S. reticulata* produce el ácido antibiótico Rhein-cássico, que es eficaz contra diversas infecciones bacterianas y micosis. Las cápsulas de *S. fistula* miden hasta 50 cm de largo y contienen una pulpa negra, que se usa como sustituto suave de *S. alexandrina*. *S. obtusifolia* se registró en medicina china durante la última dinastía Han. Se usa en remedios patentados para tratar la hipertensión, los niveles elevados de colesterol, el estreñimiento, las enfermedades cutáneas y los trastornos oculares. Las semillas de *S. laevigata, S. obtusifolia, S. occidentalis* y *S. sericea* sirven para sustituir el café en diversas partes del mundo.

S. alexandrina, sin. *Cassia angustifolia*, *C. senna* (sen) p. 202

PARTES UTILIZADAS Hojas (*fan xie*), cápsulas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y laxante de aroma similar al té y efectos antibacterianos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento; es el ingrediente principal de la mayoría de los preparados laxantes. Se suele recetar con carminativos (como *Zingiber officinale*, véase p. 373, o *Coriandrum sativum*, véase p. 267) para reducir los retortijones. En exceso o un uso frecuente puede provocar náusea, vómito, dolor abdominal, inflamación del conducto gastrointestinal y deterioro de la función intestinal (dependencia de laxantes). No se administra a embarazadas ni a pacientes con colitis o estreñimiento espástico.

S. marilandica, sin. *Cassia marilandica* p. 202

PARTES UTILIZADAS Hojas, cápsulas.
CARACTERÍSTICAS Hierba laxante de efectos más suaves y lentos que los de *S. alexandrina*.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*S. alexandrina*: cultivo). Resistente (*S. alexandrina*: no resistente). Suelo bien drenado soleado, mínimo 5 °C para *S. alexandrina*; suelo rico, húmedo, arenoso y soleado (*S. marilandica*). Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano. En primavera, podar plantas a cubierto o en espacios restringidos. Las plantas cultivadas en recipientes pueden sufrir daños por cocos de la raíz.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen antes y durante la floración y las cápsulas en otoño, cuando están maduras. Ambas se secan para infusiones, polvos, tabletas y tinturas.

SERENOA
(Palmas/Arecas)

Las semillas de *S. repens* proporcionaban alimentos para los pueblos del sudeste de América del Norte, que también se dieron cuenta de las propiedades sedantes y tónicas de los frutos comestibles. Los animales que devoraban los frutos eran conocidos por su salud, y los colonos que consumían los frutos, o productos derivados de éstos, observaron efectos similares de digestión mejorada y aumento de fuerza y peso. Entre estos productos están los remedios herbales de gran éxito de ventas para la impotencia masculina. A pesar de que se sostiene que tiene efectos hormonales específicos sobre el sistema reproductor masculino, se han llevado a cabo pocas investigaciones con respecto a su composición química.

S. repens, sin. *S. serrulata* p. 203

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante, calorífera y tónica de sabor a jabón y aroma picante parecido a la vainilla. Afecta el sistema endocrino, es una antiséptico urinario, diurético y expectorante, y supuestamente afrodisíaco.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: impotencia, debilidad senil masculina, condiciones prostáticas, cistitis, trastornos bronquiales asociados a frío y enfermedades consuntivas. Puede combinarse con *Equisetum arvense* (véase p. 278) e *Hydrangea arborescens* (véase p. 294) para dilatación de la próstata.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente/resistente a heladas. Suelo bien drenado húmedo soleado, mínimo 10-13 °C. Propagar por semillas y por chupones en primavera. Las matas divididas no vuelven a establecerse. Las plantas cultivadas a cubierto pueden sufrir ataques de arañas rojas.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan parcialmente para elixires, infusiones, extractos líquidos y tinturas, o se secan y se pulverizan para usar en tabletas.

SESAMUM
(Pedaliáceas)

S. indicum, una planta de origen africano, ha sido cultivada en partes de Asia y África durante miles de años. Se menciona como importante hace 5.000 años en Egipto y en Babilonia (2200-538 a.C.). Es probable que la primera referencia a *S. indicum* provenga de una planta llamada *semsent,* mencionada en los papiros Ebers (h. 1500 a.C.). En Italia se cultivaba sésamo desde la época de Plinio (23-79 d.C.), y Dioscórides describe la costumbre siciliana de esparcir semillas en el pan. En África las semillas suelen hervirse enteras; en India se muelen y en Oriente Próximo, India y China se convierten en confites. En Japón el uso del aceite de sésamo está muy difundido. Las semillas de *S. indicum* son ricas en aceite no saturado, vitamina E, A y B y sales de calcio. Hay indicios de que el calcio es bien absorbido, proporcionando una excelente fuente alimenticia. La medicina china ha utilizado *S. indicum* desde el siglo XVI y, en medicina ayurvédica, es un tónico importante.

S. indicum (sésamo) p. 203



PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas (*hei zhi ma*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, calorífera y sedante que refuerza huesos y dientes, lubrifica tejidos secos, relaja espasmos y tiene efectos tónicos renales y hepáticos. Es un laxante suave.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El aceite de sésamo es de muy buena calidad, se utiliza en cocina y tiene un sabor característico. Las semillas se esparcen sobre las verduras. Las semillas molidas se mezclan con miel en la elaboración de *halva* (Oriente Próximo, India) o se convierten en una pasta (*tahini*) o en *hummus* (pasta de garbanzo de Oriente Próximo), salsas y patés.
AROMÁTICOS El aceite de sésamo se utiliza en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: caída y agrisado prematuro del cabello, convalecencia, estreñimiento seco crónico, caries, osteoporosis, rigidez articular, tos seca y síntomas como tinnitus, mala visión, mareos, jaqueca asociada a falta de energía renal y hepática (semillas); cólera infantil, diarrea, disentería, catarro y cistitis (hojas); estreñimiento seco senil (aceite). Las semillas y el aceite tienen muchas calorías (kilojulios) y pueden ser contraindicados en pacientes obesos. Uso externo: hemorroides (semillas), quemaduras, forúnculos y úlceras (aceite mezclado con agua de tilo).
COMERCIALES Las semillas se incorporan enteras a productos de panadería. El aceite se emplea en la elaboración de margarinas, lubricantes, jabones y productos farmacéuticos. El residuo sirve como forraje.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo arenoso bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera. Es fácil cultivar plantas a partir de semillas adquiridas con fines culinarios.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen durante la estación de desarrollo para infusiones. Las semillas se recogen maduras y se almacenan enteras para decocciones, se prensan para extraer aceite o se muelen para elaborar pastas.

SILYBUM CARDO LECHAL
(Compuestas/Asteráceas)

En una época *S. marianum* fue cultivado como hortaliza; las raíces hervidas se asemejan al salsifí; las cabezuelas eran un sustituto de las alcachofas y las hojas tiernas, de un sabor similar a las espinacas, se hervían o se consumían en ensaladas. *S. marianum* contiene sustancias únicas conocidas colectivamente como «silmarina». Protegen al hígado frente a las toxinas y parece que son tan eficaces que los animales que las consumen no son afectados por *Amanita phalloides*, un hongo que suele provocar daños hepáticos irreversibles.

S. marianum, sin. *Carduus marianum* (cardo lechal) p. 203

PARTES UTILIZADAS Planta completa, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, diurética y tónica que regenera las células hepáticas, estimula el flujo biliar y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades hepáticas y vesiculares, ictericia, cirrosis, hepatitis e intoxicación (en especial por *Amanita phalloides*, alcohol, drogas y productos químicos).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera (como anual), en verano o a principios de otoño (como bienal). Eliminar tallos floridos de las plantas para prolongar el buen aspecto del follaje. Caracoles y babosas pueden dañar las hojas. Sujeta a control como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Las plantas se recogen en flor y las semillas, maduras. Todas las partes se secan para infusiones y tinturas o para la extracción de silmarina.

SIMABA
(Simarubáceas)

Este género está compuesto por 14 especies de árboles y arbustos caducos y siempreverdes que crecen en América del Sur y Central. *S. cedron* fue importado por primera vez a Europa con fines medicinales en 1890. Las semillas contienen cuasinoides antimaláricos, hallados en *Picrasma excelsa* (véase p. 327), que pertenece a la misma familia. *Quassia amara* (sin. *Simaruba amara*) también estrechamente relacionada, sirve para tratar la malaria y la disentería amebiana. En medicina, «cuasia» se refiere a un compuesto amargo hallado en *P. excelsa* o *Q. amara*, pero no en *Simaba cedron*. En una época, cuasia servía para tratar piojos y ascárides; en la actualidad se usa principalmente como bitter y para desnaturalizar alcohol. En algunos países la venta, el abastecimiento y el uso de cuasia están sujetos a restricciones.

S. cedron, sin. *Quassia cedron*

Árbol no resistente, altura 5-15 m, extensión 3-10 m, cuyas hojas alcanzan 1 mde ancho y están divididas en folíolos estrechos. En verano aparecen flores de cinco pétalos, amarillo oscuras y un poco fragantes, seguidas de frutos ovoides que contienen una semilla cada uno. Crece en América Central y el norte de Brasil.

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba sumamente amarga y tónica de aroma semejante al coco. Reduce la fiebre y la inflamación, y relaja espasmos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria o fiebres; interna y externamente para picaduras de serpientes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 15-18 ºC. Propagar por semillas maduras; por esquejes de leña dura al final de la estación de desarrollo.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se pulverizan para infusiones.

SIMMONDSIA Yoyoba
(Simonsiáceas)

S. chinensis produce aceite de yoyoba, que los nativos de América del Norte utilizaron durante mucho tiempo con fines cosméticos y para ablandar el cuero. Es inusual porque es una cera líquida y tiene cualidades lubricantes excepcionales. Investigaciones científicas de la década de los setenta demostraron que es un sustituto excelente del aceite de cachalote. La cultura de células de plantas femeninas ha incrementado la producción en gran medida.

S. chinensis, sin. *S. californica* (yoyoba) p. 203



PARTES UTILIZADAS Aceite (de las semillas).
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante y suavizante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: cutis y cabello secos, psoriasis, acné y quemaduras de sol.
COMERCIALES Se añade a champús, cremas humectantes y pantallas solares. Usado como lubricante, en especial en motores, detergentes y agentes humectantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo bien drenado a seco, rocoso o arenoso soleado. *S. chinensis* tolera la sequía. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de nudos en primavera y por esquejes de púa en otoño.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se prensan para extraer aceite.

SINAPIS
(Crucíferas)

El sabor de la mostaza depende del tipo de semillas usadas y el método de preparación, que puede ser con agua, vino sin fermentar, vinagre o agraz. Las semillas de *S. alba* son más grandes que las de *Brassica nigra* (mostaza negra, véase p. 250): son marrón pálidas y de sabor suave. Son el ingrediente principal de la mostaza americana y se mezclan con semillas de *B. nigra* para hacer mostaza inglesa; no se utilizan en las mostazas francesas. Se solía recomendar la mostaza para un gran número de trastornos, desde debilidad estomacal y enfermedades por enfriamiento hasta dolor de muelas, dolores articulares y tortícolis.

S. alba, sin. *Brassica alba*, *B. hirta* (mostaza blanca) p. 203

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, estimulante y calorífera que mejora la digestión y la circulación, alivia dolores y es expectorante, diurética y antibiótica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno (en general en cataplasmas de mostaza o baños): infecciones respiratorias, articulaciones artríticas, sabañones y erupciones cutáneas. En medicina china tradicional para trastornos caracterizados por frío y entumecimiento. Internamente para congestión bronquial, tos y dolor articular; externamente para dolor en extremidades, neuralgia, esguinces, llagas, forúnculos y contusiones. Al igual que otras mostazas, las semillas de *S. alba* contienen sustancias muy irritantes para la piel y las membranas mucosas. Sólo para uso de facultativos.
COMERCIALES Las semillas molidas son la base de las mostazas que acompañan los platos de carnes. Las semillas enteras son un ingrediente importante de los embutidos. Las semillas se hacen germinar con las de *Lepidium sativum* como «mostaza y berro»; como las de mostaza crecen a mayor velocidad, se siembran tres días antes.

S. juncea. Véase *Brassica juncea*.

S. nigra. Véase *Brassica nigra*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Mayoría de suelos soleados. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las semillas se cosechan cuando maduran; se secan y se almacenan enteras, molidas o se tritura para extraer aceite.

SISYMBRIUM
(Crucíferas/Brasicáceas)

Sisymbrium contiene glucosinolatos, como los hallados en las mostazas legítimas (*Brassica nigra*, véase p. 250, *B. juncea*, véase p. 250 y *Sinapis alba*, véase p. 353) y un glicósido similar a la digitalina.

S. alliaria. Véase *Alliaria petiolata*.

S. officinale, sin. *Erysimum officinale* p. 203

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, extremos floridos.
CARACTERÍSTICAS Hierba tónica de aroma a mostaza. Tiene efectos laxantes, diuréticos, expectorantes y digestivos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tiernas aromatizan sopas, ensaladas, tortillas y salsas.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, faringitis, tos, laringitis y catarro bronquial. En exceso puede afectar al corazón.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo a seco, ácido a alcalino soleado o en sombra ligera. Propagar por semillas en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas y los extremos floridos se cortan en verano para infusiones y extractos líquidos. Las hojas se recogen en primavera y se usan frescas.

SMILAX Zarzaparrilla
(Liliáceas)

Las zarzaparrila se obtiene de diversas especies. Para el año 1685 se importaban tres especies principales a Europa para usos medicinales: *S. aristolochiaefolia* (de México), *S. febrifuga* (de Ecuador) y *S. regelii* (de Honduras). Adquirió fama de curalotodo y, hasta principios del siglo XX, figuraba en la mayoría de las farmacopeas nacionales. Las raíces contienen saponinas esteroides, unos compuestos antibióticos que son la base de las tabletas de zarzaponina, eficaces en muchos casos de soriasis. También tienen efectos hormonales y podrían mejorar la fertilidad de las mujeres con disfunción ovárica. En medicina china también se emplea *S. glabra*. Se administra internamente para purificar toxinas y para tratar artritis reumatoide, sífilis, infecciones de las vías urunarias, ictericia, úlceras cutáneas, forúnculos e intoxicación por mercurio. Las hojas de *S. glyciphylla*, una especie australiana, han tenido un uso medicinal y han servido para sustituir las zarzaparrillas suramericanas en bebidas sin alcohol.

S. china p. 204

PARTES UTILIZADAS Rizomas tuberosos.
CARACTERÍSTICAS Hierba refrescante, un poco amarga y alterante que tiene propiedades antibióticas, antiinflamatorias, diuréticas y antirreumáticas.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: artritis reumatoide, gota, sífilis, trastornos cutáneos (incluyendo psoriasis), enteritis, infecciones de las vías urinarias, ictericia, úlceras de la piel, forúnculos, abscesos y diversos tipos de cáncer.

S. regelii, sin. *S. ornata*, *S. officinalis* (zarzaparrilla de Honduras)

Trepadora no resistente, siempreverde y variable, altura y extensión 1,5 m, de tallos angulosos y espinosos, y hojas lustrosas ovadas. En verano aparecen flores de 6 pétalos blancas a verde pálidas: las masculinas solitarias o en ramilletes, las femeninas solitarias sobre tallos, seguidas de bayas negras.

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, acre y alterante que reduce la inflamación, controla picores, mejora la digestión y eliminación, y es antiséptica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas, trastornos hepáticos, herpes y secreción vaginal. Puede combinarse con otros alterantes, como *Rumex crispus* (véase p. 344), *Arctium lappa* (véase p. 240), *Taraxacum officinale* (véase p. 360) y *Trifolium pratense* (p. 364).
COMERCIALES Los extractos de las raíces aromatizan bebidas sin alcohol, helados, dulces y productos de panadería.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas (*S. regelii*: no resistente). Suelo bien drenado soleado o en sombra parcial. *S. regelii* necesita mínimo 12 °C. Propagar por semillas, chupones o división en primavera; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Las raíces y rizomas se recogen cortando las raíces mayores cerca de la corona, dejando las más pequeñas para que aumenten. Se secan para usar en decocciones, extractos líquidos, elixires y polvos.

SMYRNIUM
(Umbelíferas/Apiáceas)

S. olusatrum es sobre todo una hierba culinaria y hoy es obsoleta como planta medicinal. Se usaba para el asma, los problemas menstruales y las heridas.

S. olusatrum (apio caballar) p. 204



PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos y retoños tiernos, flores, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga y diurética de sabor semejante al apio y digestiva.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas, los tallos tiernos, los retoños y las raíces se cocinan como verduras y se añaden a sopas y guisos. Los pimpollos son agradables en ensaladas. Las semillas pueden molerse como condimento.
MEDICINALES Los usos medicinales están obsoletos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, rico, arenoso y soleado. Propagar por semillas a finales de verano o a principios de primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas, los tallos y retoños tiernos, y los pimpollos se recogen en primavera y a principios de verano. Las raíces se recogen en otoño. Todas las partes se usan frescas. Las semillas se cosechan maduras y se almacenan enteras o molidas.

SOLANUM Solano
(Solanáceas)

S. dulcamara tiene una larga historia de uso como remedio para verrugas, enfermedades cutáneas, tumores y panadizos, y se considera un sustituto de la zarzaparrilla (véase especies de *Smilax* en esta página). *S. carolinense*, oriunda de América del Norte, que también contiene alcaloides, tiene un sabor similar: primero amargo y después dulce. Sus efectos son antibacterianos, antiespasmódicos y sedantes. En algunas especies de *Solanum*, algunas partes son comestibles mientras que otras son muy venenosas. El ejemplo más conocido es la patata (*S. tuberosum*), que tiene tubérculos comestibles (aunque se vuelven tóxicos cuando se ponen verdes al ser expuestos a la luz) y un follaje y frutos venenosos.

S. dulcamara (dulcamara) p. 204

PARTES UTILIZADAS Tallos, corteza de las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente refrescante de sabor primero amargo y luego dulce. Reduce la fiebre y tiene efectos diuréticos, expectorantes, sedantes, alterantes y antirreumáticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades cutáneas, congestión bronquial, reumatismo, ictericia y colitis ulcerosa. En exceso paraliza el sistema nervioso central, reduce las palpitaciones, la respiración y la temperatura, provocando vértigo, delirio, convulsiones y muerte. Uso externo: erupciones cutáneas, úlceras, reumatismo y celulitis. Sólo para uso de facultativos.
VARIANTE
***S. d.* 'Variegatum'**, p. 204.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo seco a mojado, neutro a alcalino soleado o sombreado. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano. Ralear o recortar en primavera.
RECOLECCIÓN Los tallos de 2-3 años se cortan en primavera o después de la caída de las hojas en otoño. Las raíces se recogen en otoño y se pelan. Ambas se secan para infusiones, extractos líquidos y ungüentos.
ADVERTENCIA Todas las partes, en especial las hojas y las bayas verdes, son tóxicas al consumo.

SOLIDAGO Vara de oro
(Compuestas/Asteráceas)

Los ingredientes de *S. virgaurea* incluyen saponinas (similares a los de las esps. de *Polygala*, véase p. 332), que son antimicósicas, rutina (como en *Ruta graveolens*, véase p. 345) y glicósidos fenólicos, que son antiinflamatorios. En la medicina nativa de América del Norte han sido registradas muchas otras especies: las

flores de *S. canadensis* se solían mascar para gargantas irritadas, *S. odora* figuraba como estimulante y diaforético en la *U. S. Pharmacopoeia* (1820-1882), y con *S. rigida* se preparaba una loción para picaduras de abejas.

S. virgaurea (vara de oro) p. 204

PARTES UTILIZADAS Hojas, puntas floridas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que estimula el hígado y los riñones, reduce la inflamación, es expectorante y digestiva y estimula la cicatrización. También es un buen antiséptico urinario.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: infecciones urinarias, catarro crónico, enfermedades cutáneas, gripe, tos convulsa, gases, dispepsia asociada a tensión nerviosa, cálculos renales. Uso externo: heridas, picaduras de insectos, úlceras y garganta irritada. Se combina bien con *Gnaphalium uliginosum* (véase p. 289) para catarro nasal.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado conservador de la humedad soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño o primavera. Las hojas pueden sufrir daños por orugas de la larva *Tortrix* y mildíu harinoso. Las flores de *Solidago* atraen muchos insectos benéficos, como crisopas y mariquitas, eficaces en el control de plagas, en especial los áfidos.
RECOLECCIÓN Las hojas y las puntas floridas se cortan antes de que las flores estén completamente abiertas y se secan para usar en infusiones, extractos líquidos, ungüentos, polvos y tinturas.

SOPHORA Sófora
(Leguminosas/Papilionáceas)

Los miembros de este género son ricos en cistina, que se parece a la nicotina y también es tóxica. La primera referencia a *S. flavescens* se produjo durante la primera dinastía Han y los usos de *S. japonica* se remontan a h. 600 d.C. La primera referencia a *S. subprostrata* aparece en medicina china en h. 973 d.C. como antiinflamatorio y desintoxicante para infecciones bucales y de la garganta. También para picaduras de serpientes. Investigaciones recientes sugieren su uso en el tratamiento de cánceres diversos. Las semillas de *S. secundiflora* eran importantes para los pueblos nativos de Wisconsin, EE. UU., para el tratamiento externo del dolor de oídos.

S. flavescens

Arbusto caduco, resistente hasta –15 °C, altura 1,5 m, extensión 2 m, de tallos verticales y hojas de hasta 25 cm de largo, divididas en 15-40 folíolos oblongos estrechos. En verano aparecen flores verde pálidas, rara vez púrpuras en racimos verticales, seguidas de cápsulas coriáceas de unos 8 cm de largo. Crece en praderas de Japón, China, Siberia y Corea.

PARTES UTILIZADAS Raíces (*ku shen*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y diurética que controla picores y tiene efectos antibacterianos, antimicósicos y antitumorales.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: ictericia, disentería, diarrea e infecciones urinarias. Interna y externamente para vaginitis, eczema, prurito, ascárides, lepra, sífilis, sarna y reacciones alérgicas con picor.

S. japonica (sófora) p. 205

PARTES UTILIZADAS Flores (incluidos pimpollos, *huai hua*), frutos (*huai jiao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y antibacteriana que controla hemorragias. También reduce la presión sanguínea y los niveles de colesterol, refuerza los vasos capilares, reduce inflamaciones y relaja espasmos (flores); seda tejidos irritados y dañados, aumenta el nivel de azúcar en sangre, expulsa parásitos intestinales y mejora la función hepática (frutos).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hemorragia interna, hipertensión y mala circulación periférica, lombrices intestinales, desequilibrio de la energía hepática con síntomas como estrechez pectoral, mareo, jaqueca, ojos enrojecidos e hipertensión. No se administra a embarazadas.
VARIANTE
S. j. **'Pendula'**, p. 205.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*S. flavescens*: cultivo). Resistente (*S. japonica*: resistente a heladas). Resistente a heladas. Suelo bien drenado soleado con protección en zonas frías. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Las raíces (*S. flavescens*) se recogen en otoño. Las flores y los pimpollos (*S. japonica*) se recogen a finales de verano. Los frutos se cosechan en otoño. Todas las partes se secan para decocciones.

SPHAGNUM Musgo esfagnáceo
(Esfagnáceas)

Los musgos de pantano tiene una larga historia de uso entre los pueblos esquimales, lapones, cashmiríes y celtas con fines absorbentes y antisépticos, en la menstruación, y como pañales y mullido para establos. las vendas de musgo esfagnáceo también han sido ampliamente utilizadas como vendaje en hospitales militares de campaña. En las recetas chinas *S. japonicum* también tiene un uso interno para tratar la disentería epidémica. Los extractos de musgo esfagnáceo descompuesto, como la brea de turba y el esfagnol, son tratamientos astringentes, antibióticos y antipruriginosos baratos y eficaces para enfermedades e irritaciones cutáneas. La explotación y la recogida en la naturaleza de especies de *Sphagnum* puede estar sujeta a controles administrativos.

S. cymbilifolium (musgo esfagnáceo) p. 205

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, antiséptica y absorbente.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso externo: heridas y para absorber secreciones.
COMERCIALES El musgo seco se añade a compost para orquídeas y se emplea para forrar cestas colgantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo húmedo y ácido soleado o en sombra parcial. Se propaga por división y esquejes de tallos durante el desarrollo.
RECOLECCIÓN Las plantas se secan enteras.

STACHYS
(Labiadas/Lamiáceas)

En el antiguo Egipto, se atribuían poderes mágicos a *S. officinalis* y era una hierba mágica y medicinal importante en la época anglosajona. Se suponía que, entre otras virtudes, «preservaba los cuerpos y el hígado de los hombres de los peligros de las enfermedades epidémicas y también de la brujería». *S. officinalis* y *S. palustris* contienen taninos y alcaloides; además, *S. palustris* contiene alantoína.

S. officinalis, sin. *S. betonica*, *Betonica officinale* (betónica) p. 205

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que mejora la digestión y la circulación cerebral.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: jaquecas asociadas a debilidad y tensión nerviosa, y para ansiedad, neuralgia, sinusitis, catarro de las vías respiratorias superiores, gastritis, mala digestión, hipertensión y problemas menopáusicos. En exceso provoca diarrea y vómitos. No se administra a embarazadas. Uso externo: heridas (en especial, infectadas), contusiones, úlceras e inflamación de las encías. Se combina bien con *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351), *Verbena officinalis* (véase p. 368), *Lavandula angustifolia* (véase p. 301) o *Hypericum perforatum* (véase p. 295) para jaquecas provocadas por tensión.
COMERCIALES Las hojas secas se incluyen en el tabaco de hierbas y el rapé.
VARIANTE
S. o. **'Rosea Superba'**, p. 205.

S. palustris p. 205

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente y antiséptica de aroma desagradable. Relaja espasmos, controla hemorragias y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: gota, calambres, vértigo y hemorragia.Uso externo: heridas leves.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo seco, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial; suelo húmedo a mojado o agua hasta 8 cm de profundidad soleada o en sombra parcial (*S. palustris*). Propagar por semillas en otoño o primavera; por división durante la inactividad.
RECOLECCIÓN Las plantas floridas se cortan en verano y se secan para infusiones, extractos y tinturas.

STELLARIA
(Cariofiláceas)

La picagallina ha sido utilizada como hierba curativa durante siglos. En una receta inglesa del año 1653 para preparar ungüento se decía: «Hervir un manojo de picagallina y otro de pétalos de rosa roja secos en un cuarto de litro de moscatel hasta que se haya consumido una cuarta parte, después añadir medio litro de aceite de pata de oveja y dejar hervir un buen rato, revolviendo bien; después de colar, untar el sitio afectado y calentar cerca del fuego mientras se frota con una mano». Es una hierba de uso fácil, ya que existe en la mayoría de los jardines durante todo el año y se hierve en aceite con facilidad.

S. media (picagallina) p. 205

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante, refrescante y ligeramente salina que alivia picores, estimula la cicatrización y tiene efectos alterantes antirreumáticos.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se añaden ramitos a ensaladas y se hierve como verdura.
MEDICINALES Uso interno: reumatismo. Uso externo: picor cutáneo, eczema, psoriasis, vaginitis, úlceras, forúnculos y abscesos. Se suele mezclar con *Althaea officinalis* (véase p. 236) o *Ulmus rubra* (véase p. 366) en ungüentos antiprurito.
COMERCIALES Los ramitos sirven para alimentar gallinas y aves domésticas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo soleado o sombreado. Propagar por semillas en cualquier momento.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan y se usan frescas como zumo o cataplasmas y frescas o secas en infusiones, extractos líquidos, aceites medicinales, ungüentos y tinturas.

STEMONA
(Estemonáceas)

Género de 25 especies de trepadoras perennes que crecen en toda Insulindia hasta el este de Asia y Australia tropical. La mayoría de las especies contienen alcaloides y son insecticidas eficaces. Según un manual de jardinería del siglo XIX, *S. tuberosa* fue introducida en Europa en 1803 desde las Antillas; tiene flores grandes y atractivas pero fétidas y hoy rara vez se cultiva. *S. japonica* y *S. sessilifolia* son de uso indistinto.

S. tuberosa, sin. *Roxburghia gloriosa*

Perenne trepadora no resistente, siempreverde y arbustiva, altura 5-6 m, de raíces tuberosas y hojas puntiagudas ovado cordadas de hasta 30 cm de largo y bordes ondulados. En verano aparecen flores verdes de nervios púrpuras en pequeños racimos, seguidas de cápsulas de 2,5 cm de largo que contienen 5-8 semillas. Crece en bosques abiertos de regiones elevadas en India, China y el norte de Malasia.

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (*bai bu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce refrescante que lubrica los pulmones, controla la tos, destruye parásitos y es antibacteriana y antimicósica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tuberculosis, tos convulsa, tos seca, disentería amebiana y oxiuros. Uso externo: piojos y pulgas. Se cuece con miel para la tos. Se usa fresca para preparar lavajes insecticidas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo ligero bien drenado soleado o en sombra parcial; temperatura mínima 15-18 °C. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en primavera; por división durante la inactividad. Recortar a principios de primavera para restringir el desarrollo.
RECOLECCIÓN Los tubérculos se recogen inactivos, se escaldan en agua hirviendo y se secan al sol para decocciones.

STILLINGIA
(Euforbiáceas)

Este género comprende unas 30 especies de perennes y arbustos siempreverdes o caducos, que crecen a lo largo de las zonas cálidas o tropicales de América hasta Madagascar y el este de Malasia. Al parecer no hay especies en cultivo. En común con la mayoría de los miembros de Euforbiáceas, contienen una savia lechosa irritante. En *S. sylvatica* las características irritantes son similares a las de las especies de *Daphne* (véase p. 272), pero en su mayor parte se pierden en la preparación de las raíces secas. Las nativas de América del Norte comían las raíces hervidas y trituradas de *S. sylvatica* después del parto, y los colonos las usaban como tratamiento externo de irregularidades menstruales. La hierba era popular en el sur de EE. UU. como cura para el estreñimiento y, desde 1828, servía para aliviar el dolor y la ulceración después del tratamiento con mercurio para la sífilis. La raíz fresca acre se masticaba para trastornos bronquiales y se elaboraba una tintura con *Drosera rotundifolia* (véase p. 275) y *Passiflora incarnata* (véase p. 323) para tratar las etapas tempranas de la tuberculosis.

S. sylvatica

Perenne, resistente hasta 0 °C, altura 60 cm-1,2 m, extensión 60-90 cm, de hojas sin pedúnculo coriáceas ovadas de hasta 8 cm de largo. En verano aparecen por separado pequeñas flores verde amarillas femeninas y masculinas sin pétalos sobre espigas verticales de 5-10 cm de largo, seguidas de cápsulas con 3 semillas. Crece en bosques secos del este de América del Norte.

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y tónica de aroma desagradable. Es alterante, diurética, expectorante y laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sífilis y trastornos hepáticos, genitourinarios y bronquiales.
Se combina con otras hierbas depurativas o alterantes, por ej. *Trifolium pratense* (véase p. 364) en recetas tónicas y «purificadoras de la sangre.» En exceso provoca diarrea y vómitos. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. Semirresistente. Suelo seco, arenoso, ácido o alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera; por división en primavera; por esquejes semimaduros en primavera a 15-18 °C. Los esquejes se sumergen en carbón en polvo para controlar el flujo de la savia.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen a finales de verano y a principios de otoño y se secan para usar en decocciones, extractos líquidos, tabletas y tinturas. Hay que procesarlas lo más rápidamente posible después de recogerlas porque sus propiedades se deterioran con rapidez. Las raíces secas deben desecharse después de dos años.

STROPHANTHUS
(Apocináceas)

S. gratus contiene glicósidos cardíacos, como la uabaína y la estrofantina, que fue aislada por primera vez en 1885. Estos compuestos son mal absorbidos oralmente y se suelen administrar por inyección. A diferencia de la digital (véase *Digitalis purpurea*, p. 273), no son acumulativas. Se encuentran glicósidos similares en *S. intermedius, S. kombe, S. hispidus* y *S. strophanthus*. Localmente, estas plantas se utilizan en la preparación de venenos para flechas y peces. Las semillas se remojan en agua para obtener un líquido altamente tóxico que se mezcla con un adhesivo y se aplica a las puntas de las armas. Los efectos de *S. kombe* fueron registrados por David Livingstone, el explorador, en 1861.

S. gratus, sin. *Roupellia grata* p. 206

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba extremadamente venenosa, diurética y tónica que estimula el corazón.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en general por inyección, para fallo cardíaco, angina, hipertensión, edema pulmonar e hipotensión durante edema o cirugía. En exceso provoca paro cardíaco. Sólo para uso de facultativos.
ADVERTENCIA En casi todos los países, hierba sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo, bien drenado, rico en humus y soleado, con humedad elevada, mínimo 16 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de leña madura a principios de primavera. Las plantas tardan tres años en alcanzar el tamaño de floración; la máxima producción de frutos se produce después de 6-10 años. Muchas flores no producen semillas.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se procesan comercialmente para la extracción de glicósidos.
ADVERTENCIA Las semillas son extremadamente tóxicas al consumo.

STRYCHNOS
(Loganiáceas)

Este género es rico en alcaloides, como la estricnina. En la preparación del curare, un veneno negro y resinoso para flechas elaborado por tribus americanas nativas, que provoca una parálisis muscular instantánea, se usan más de una docena de especies. En la preparación de remedios tónicos y restauradores se emplean extractos de *S. nux-vomica* y *S. ignatii* en cantidades diminutas.

S. nux-vomica (estricnina) p. 206

PARTES UTILIZADAS Semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga tónica que estimula el sistema nervioso y mejora el apetito.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en cantidades minúsculas, para agotamiento nervioso, debilidad y falta de apetito (en especial en ancianos y niños). También es un estimulante del sistema nervioso central en casos de intoxicación por cloroformo o cloral, shock quirúrgico y paro cardíaco. En exceso provoca parálisis (en especial *risus sardonicus:* una mueca fija), convulsiones, fallo respiratorio y muerte.
ADVERTENCIA En la mayoría de países esta hierba, y la estricnina, está sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Se extrae estricnina comercialmente para su uso en venenos contra sabandijas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo rico en humus, bien drenado, soleado o en sombra parcial, mínimo 15 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se secan para elixires, extractos líquidos, píldoras y tinturas, y para la extracción comercial de alcaloides.

STYRAX
(Estiracáceas)

Este género comprende unas 100 especies de arbustos y árboles pequeños caducos y siempreverdes, ampliamente distribuidos por las Américas, Asia y Europa. El primero en describir *S. benzoin* fue Ibn Batuta, un árabe que exploró Sumatra entre los años 1325 y 1349. Se refirió a él como *luban jawi*, «incienso de Java», de lo que proviene el nombre «benjuí». *S. benzoin* produce benzoína: una gomorresina más conocida como ingrediente del benjuí. Esta resina se volvió popular en Europa hacia fines del siglo XVI y en Worms se le impuso un impuesto bajo el nombre de *asa dulcis*. Para esta época también apareció en la medicina china. *S. tonkinensis* (benjuí de Siam) y *S. hypoglauca* son fuentes alternativas de benjuí. La palabra «estoraque» se refiere a una resina sólida de aroma a vainilla que se obtiene de la especie euroasiática *S. officinalis,* y se emplea en inciensos, perfumería y medicina. El bálsamo líquido aromático de las especies de *Liquidambar* (véase p. 305) también se denomina estoraque.

S. benzoin (benjuí)

Árbol no resistente siempreverde, altura 8 m, extensión 5-6 m, de corteza gris resinosa y hojas ovadas minúsculamente dentadas de hasta 14 cm de largo, cuyas caras inferiores son grises y pubescentes. En primavera y verano aparecen ramilletes de 10-20 flores blancas, fragantes y acopadas de unos 3 cm de ancho. Crece en bosques ricos y pantanos de Sumatra.

PARTES UTILIZADAS Gomorresina (*an xi xiang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, antiséptica y expectorante con aroma a canela-alcanforado. La medicina china lo considera un estimulante circulatorio; en aromaterapia es sedante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en medicina occidental para tos, resfriados, bronquitis, irritación de la garganta, heridas, úlceras y úlceras bucales. En medicina china, para dolores de pecho y abdominales; en aromaterapia para gripe, resfriados y condiciones pruriginosas.
COMERCIALES Usado como antioxidante en cosmética, fijador en perfumería y para el benjuí; como aromatizante en la industria de la alimentación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Natural. No resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial, mínimo 15-18 °C. Se propaga por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN La goma se recoge de incisiones profundas practicadas en árboles de al menos 7 años. La goma endurecida se almacena en trozos («lágrimas»), se comprime en una masa sólida o se convierte en tinturas.

SWERTIA
(Gencianáceas)

Este género está compuesto por 50 especies de anuales y perennes, que crece en regiones montañosas de América del Norte, Eurasia y África. En los manuales de jardinería del siglo XIX figuraban unas seis especies, pero en la actualidad se ven pocas fuera de los jardines botánicos. El nombre común de varias plantas amargas, parecidas a las gencianas que se venden en los bazares de India, es *chirata*. *S. chirata* tiene una composición química interesante, similar en muchos aspectos a la de *Gentiana lutea* (véase p. 287). También contiene xantonas, supuestamente eficaces contra la malaria y la tuberculosis, y amarogenciana, un glicósido iridoide que podría proteger al hígado frente a una intoxicación por tetracloruro de carbono. También hay compuestos amargos en otras especies: en China se cultiva *S. japonica* como fuente de agentes amargos. *De Andrographis paniculata*, un miembro no relacionado de la familia de las Acantáceas, se obtiene un remedio contra la fiebre.

S. chirata, sin. *Ophelia chirata*

Anual robusta, resistente hasta -15 °C, altura 1,5 m, extensión 60 cm, de hojas puntiagudas, lanceolado ovadas. En otoño aparecen muchas flores vistosas verde amarillentas, cuatrilobuladas de nervios púrpuras en grandes panículas hojosas, seguidas de cápsulas diminutas bivalvicas. Nativa de las praderas y laderas del Himalaya.

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga y tónica que reduce la fiebre y mejora la digestión.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: trastornos hepáticos y vesiculares, dispepsia, estreñimiento, malaria y debilidad en convalescencia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado o sombreado. Propagar por semillas en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan hacia finales de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos y polvos.

SYMPHYTUM Consuelda
(Boragináceas)

S. officinale contiene alantoína, que estimula la proliferación celular y que ahora se sintetiza para su uso en cremas regeneradoras, y alcaloides de pirrolicidina (más en las raíces que en el flores). Se ha demostrado que los alcaloides provocan daños hepáticos y tumores en animales de laboratorio. Como resultado, *S. officinale* ha sido prohibida en forma de tabletas y cápsulas (hechas a partir de hojas o raíces) en diversos países. El té, la tintura y los preparados de consuelda se consideran seguros. Sin embargo, la automedicación con productos de la consuelda o su uso regular como alimento o complemento alimenticio, no es recomendable. En el pasado también se solía recomendar para dolor en las mamas y hemorroides, fines para los cuales sigue usándose en la industria farmacéutica actual, aunque en una forma sintética.

S. officinale (consuelda) p. 206



PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, mucilaginosa y refrescante que tiene efectos expectorantes, sedantes, astringentes y cicatrizantes. Reduce la inflamación y controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Se ha recomendado el uso de hojas frescas y tiernas en ensaladas o como verdura, pero las recientes sospechas con respecto a su toxicidad no lo aconsejan.

MEDICINALES Uso interno: enfermedades bronquiales crónicas, úlcera gástrica o duodenal, colitis y reumatismo (sólo té de hojas). Uso externo: soriasis, llagas, varices y úlceras, artritis, esguinces, juanetes, hemorroides, mamas irritadas durante la lactación y heridas, incluyendo fracturas.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.

S. x uplandicum, sin. *S. peregrinum* p. 206

PARTES UTILIZADAS Hojas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Igual que las de *S. officinale*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Igual que los de *S. officinale*.
MEDICINALES Igual que los de *S. officinale*.
COMERCIALES Especie preferida como forrajera.
VARIANTE
S. x *u.* **'Variegatum'**, p. 206.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo a mojado soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño o primavera (sólo especies); por división en primavera u otoño. Las consueldas son invasivas y de raíces profundas; es difícil erradicarlas una vez establecidas. Las plantas pueden verse afectadas por roya.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y cataplasmas. Las raíces se recogen durante la inactividad y se secan para decocciones, extractos líquidos y ungüentos.

SYMPLOCARPUS
(Aráceas)

Se sabe que las raíces de *S. foetidus* contienen aceites volátiles, resinas y un alcaloide ligeramente narcótico: 5-hidroxitriptamina, pero su farmacología es poco conocida. Entre los usos de los nativos de América del Norte está la inhalación de hojas trituradas para dolores de cabeza y una decocción de pelos de las raíces para hemorragias externas.

S. foetidus p. 206

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, calorífera, antiespasmódica y sedante de aroma fétido. Es expectorante y diurética, y aumenta la sudoración.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, asma, tos convulsa, catarro, fiebre de heno y tos irritante. Se combina bien con *Grindelia camporum* (véase p. 290) y *Euphorbia hirta* (véase p. 281) para bronquitis y asma. En exceso provoca vómito.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo, rico en humus, húmedo a mojado sin cal, soleado o sombreado. *S. foetidus* es muy resistente: tolera hasta -35 ºC. Propagar por semillas conservadas mojadas hasta sembrar en otoño o primavera (germinan en primavera); por división de plantas grandes durante la inactividad. Es difícil transplantar *S. foetidus*.
RECOLECCIÓN Los rizomas y raíces se recogen durante la inactividad y se secan para usar en infusiones, decocciones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

SYZYGIUM
(Mirtáceas)

Los clavos frescos son rosados; se vuelven marrones al secarse y rezuman aceite cuando se los prensa. Primero fueron conocidos en China; alcanzaron Europa hacia el año 300 d.C. En la actualidad, los principales productores son Madagascar, Tanzania, Indonesia y las islas Comoro. La primera mención de *S. aromaticum* aparece en medicina china hacia el 600 d.C. El aceite volátil contiene eugenol, que le da su aroma característico, y salicilato de metilo. *S. cumini* tiene propiedades igualmente interesantes pero más bien distintas: regula los niveles del azúcar en sangre en la diabetes.

S. aromaticum, sin. *Eugenia caryophyllata* (jambolerro) p. 206

PARTES UTILIZADAS Pimpollos (*ding xiang*), aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba especiada, calorífera y estimulante que alivia el dolor, controla náuseas y vómitos, mejora la digestión, protege contra parásitos intestinales y provoca contracciones uterinas. Es muy antiséptica.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los clavos enteros o molidos, y el aceite, aromatizan conservas, embutidos, jamón, manzanas cocidas y tartas.
AROMÁTICOS Se usan clavos enteros en popurrís y pomos. El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: gastroenteritis y parásitos intestinales. Uso externo: dolor de muelas y picaduras de insectos. En medicina china internamente para náuseas, vómitos, hipo, enfriamientos estomacales e impotencia.
COMERCIALES Los clavos enteros o molidos, y el aceite, aromatizan los cigarrillos indios e indonesios. El aceite se usa en pastas dentífricas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado, fértil y soleado, mínimo 15-18 ºC. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Los pimpollos sin abrir se recogen a medida que se desarrollan y se secan al sol para usar en infusiones y polvos, y para la extracción de aceite.

T

TABEBUIA
(Bignoniáceas)

El meollo de *T. impetiginosa* contiene lapachol, una naftoquinona cuyas propiedaes antibióticas fueron descubiertas en 1956 y cuyos efectos antitumorales fueron descubiertos en 1967. Los nativos de América del Sur hace tiempo que han dado un uso medicinal a diversas especies bajo el nombre de *ipê*. Algunas tienen fama de curar el cáncer; entre ellas están *T. incana* y *T. impetiginosa*, utilizadas por los campas de Perú; *T. rosea* por los mayas de México (y para tratar la rabia en Guatemala) y *T. serratifolia* se usa en Colombia. Además, las especies *T. insignis* var. *monophylla* y *T. neochrysantha* se usan para tratar úlceras estomacales. *T. heptaphylla*, una especie maderera importante, es supuestamente eficaz contra la sífilis.

T. impetiginosa, sin. *T. avellanedae* (lapacho, *pau d'arco, ipê-roxa*) p. 207

PARTES UTILIZADAS Madera, corteza interior.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que reduce fiebres e inflamaciones. Suprime muchos organismos patógenos y tiene efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas, cánceres, tumores, úlceras, quistes, micosis (en especial candidiasis), enfermedades venéreas, reumáticas y cutáneas (en especial eczemas, herpes y sarna). Se combina con otras hierbas alterantes, como *Echinacea purpurea* (véase p. 276), *Trifolium pratense* (véase p. 364) y *Panax ginseng* (véase p. 321), en fórmulas para purificar toxinas, resolver congestiones y reforzar el sistema inmunológico. En exceso puede provocar náusea, vómito, mareos y diarrea.
COMERCIALES La madera, conocida como «lapacho», se valora en ebanistería.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado fértil soleado, mínimo 16-18 ºC. Propagar por semillas o acodos aéreos en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Las plantas jóvenes pueden recortarse en otoño.
RECOLECCIÓN La madera y la corteza interior se secan para decocciones, polvos, tabletas y la extracción de los compuestos activos.

TAGETES Clavelón
(Compuestas/Asteráceas)

Los clavelones cultivados para parterres provienen de dos especies principales: *T. patula* (damasquina) y *T. erecta* (clavelón africano o azteca, *cempazuchil*). Nativas de México, éstas tienen propiedades similares. Ambas se emplean para estreñimiento y cólico agudos y, al igual que *T. lucida* y *T. minuta*,

también se cultivan como hierbas culinarias. *T. lucida* servía para aromatizar el *chocólatl*, la bebida espumosa de los aztecas basada en el cacao.
T. minuta se cultiva sobre todo con fines medicinales, pero también tiene importancia en horticultura por los extractos de sus raíces, conocidos como «tiofenos»; estos compuestos azufrados inhiben el desarrollo de los nematodos (anguilulas), que provocan daños extensos en una amplia gama de plantas. Es posible que los tiofenos también inhiban el desarollo de otros tipos de plantas, efecto que ha sido bien utilizado para controlar malezas invasivas. Los clavelones *Tagetes* no deben confundirse con la maravilla (*Calendula officinalis*, véase p. 252), que tiene propiedades bastante diferentes.

T. lucida (anisillo) p. 207

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba estimulante, diurética de aroma anisado que reduce la fiebre y la presión sanguínea, y mejora la digestión. Deprime el sistema nervioso central; supuestamente alucinógena y anestésica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS En América Latina se prepara un té popular con las cabezuelas y las hojas secas. Las hojas son un sustituto del estragón (*Artemisia dracunculus*, véase p. 243).
AROMÁTICOS Las plantas secas se queman como incienso y para repeler insectos.
MEDICINALES Uso interno: diarrea, indigestión, náusea, cólico, hipo, malaria y enfermedades febriles. Uso externo: picaduras de escorpión y para eliminar garrapatas.

T. minuta (huacatay) p. 207

PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba muy aromática, diurética y purgante que relaja espasmos, mejora la digestión, destruye parásitos intestinales y es eficaz contra muchos organismos patógenos. Es un insecticida eficaz.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas secas dan un sabor a manzana a sopas, platos de carne y verduras.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: gastritis, indigestión y lombrices intestinales. Uso externo: hemorroides e infecciones cutáneas.
COMERCIALES Las plantas se cultivan para proteger los cultivos frente a nematodos y babosas y para suprimir malezas perennes, como *Aegopodium podagraria* (véase p. 229), *Calystegia sepium* (correhuela) y *Elymus repens* (grama de las boticas, véase p. 277). Las plantas secas se cuelgan en el interior o se añaden a las ropas de cama para repeler insectos (África). El aceite se usa en aromatizadores comerciales de alimentos y tabacos.

T. patula (damasquina) p. 207



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, diurética, calmante y digestiva. supuestamente es eficaz contra diversas plagas del jardín.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven para aromatizar alimentos.
AROMÁTICOS En India el aceite se mezcla con el de sándalo para producir el perfume *attar genda*.
MEDICINALES Uso interno: indigestión. Uso externo: ojos irritados y reumatismo.
COMERCIALES Las flores secas se usan como adulterantes de azafrán (*Crocus sativus*, véase p. 268). Los extractos de flores colorean productos lácteos, forraje para aves de corral y textiles. El aceite es un aromatizante para alimentos, pero es inferior a *T. minuta*.
VARIANTE
***T. p.* 'Honeycomb'**, p. 207.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. (*T. patula* 'Honeycomb': ornamental). Semirresistente. Suelo fértil bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera a 18 °C. Eliminar cabezuelas muertas para prolongar la floración. Las plantas pueden verse afectadas por *Botrytis* y podredumbre por el pie. *T. minuta* y, algo menos, *T. patula* tienen un amplio uso como plantas acompañantes. *T. patula* se suele usar para repeler nematodos terrestres, babosas y moscas blancas de los tomates, aunque la eficacia de los cultivares varía. *T. minuta* tiene una savia irritante que puede causar dermatitis.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se destilan para extraer aceite o se secan para infusiones. *T. lucida* y *T. minuta* se usan en ungüentos de uso externo. En verano se recogen las hojas de *T. lucida* y las flores de *T. patula* para usar frescas, o secas en infusiones.

TAMARINDUS Tamarindo
(Leguminosas)

Los frutos del tamarindo suelen venderse comprimidos en un bloque. Contienen azúcares, ácidos botánicos y un aceite volátil complejo que incluye elementos característicos de los limones (limoneno), pelargonio rosa (geraniol), sasafrás (safrol), canela (cinamaldehído), menta (mentol) y *Gaulteria procumbens* (salicilato de metilo). Desde su introducción en el siglo XVII, *T. indica* ha adquirido importancia en la cocina de las Antillas y México.

T. indica (tamarindo) p. 207



PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y estimulante de aroma agradable. Reduce la fiebre, mejora la digestión y tiene efectos laxantes y antisépticos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se consumen frescos y se convierten en una bebida refrescante. Los frutos frescos o secos se convierten en un agente acidulado, similar al zumo de limón o el vinagre, en currys, platos de pescado, salsas (en especial de Worcester), *satays* del sudeste asiático, platos agridulces y caramelos.
MEDICINALES Uso interno: fiebres, ictericia, asma, disentería y náuseas del embarazo. Uso externo: ojos irritados, úlceras y reumatismo. Combinada con *Senna alexandrina* (véase p. 352) en preparados laxantes.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo ligero bien drenado soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar por semillas en primavera; por acodos aéreos o injertos en primavera.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se usan frescos, o secos en concentrados y decocciones.

TANACETUM Tanaceto
(Compuestas/Asteráceas)

Estos miembros de la familia de las margaritas son ricos en aceites volátiles, bitters y lactonas sesquiterpénicas, que inhiben las respuestas alérgicas inflamatorias y son insecticidas. Son hierbas extremadamente picantes y potentes y se deben emplear con precaución. A partir de la década de los setenta, *T. parthenium* ha sido muy investigado y se ha demostrado que es un remedio eficaz y relativamente seguro para tratar muchos casos de migrañas y reumatismo.
Al principio, los insecticidas basados en las piretrinas se elaboraban con las flores de *T. coccineum* (sin. *Chrysanthemum coccineum, Pyrethrum roseum*) y se conocían como Polvo Insecticida Persa. Más adelante se descubrió que las flores de *T. cinerariifolium* eran más eficaces. Las flores secas y el polvo contienen sus propiedades insecticidas de modo casi indefinido. Las piretrinas no son tóxicas para los mamíferos. En el siglo XVI, *T. vulgare* tenía importancia como hierba para esparcir. Contiene tuyona, una sustancia insecticida hallada también en *Artemisia absinthium* (véase p. 243), muy tóxica en exceso. El tanaceto formaba parte de rituales de la Pascua en las Islas Británicas como hierba purificadora después del ayuno de la Cuaresma y como símbolo de las hierbas amargas de la Pascua hebrea.

T. balsamita, sin. *Balsamita major* (atanasia, balsamita) p. 208

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y laxante de aroma balsámico mentolado. Mejora la digestión y la función hepática.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas pueden añadirse con discreción a platos de carne y verduras; las hojas secas se hierven para infusiones.
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís.
MEDICINALES Actualmente obsoleto como remedio de uso interno; antaño usado como remedio hepático y vesicular, y externamente para picaduras de insectos.
COMERCIALES Antaño usado para elaborar cerveza.
VARIANTE
T. b.* var. *tomentosum, p. 208.

T. cinerariifolim, sin *Chrysanthemum cinerariifolium, Pyrethrum cinerariifolium* (pelitre) p. 208

PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de efectos insecticidas poderosos.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Las flores secas se usan en insecticidas y fumigantes, en especial en productos rociados desde aviones para controlar plagas y enfermedades transmitidas por insectos.

T. parthenium, sin. *Matricaria parthenium, Chrysanthemum parthenium* (matricaria, manzanilla grande) p. 209

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, tónica y refrescante de aroma intenso y sabor nauseabundo.

Alivia dolores, relaja espasmos, dilata los vasos sanguíneos, reduce fiebres, estimula el útero y es digestivo y laxante.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: migrañas causadas por exceso de calor, jaqueca, reumatismo, artritis, enfermedades febriles leves y trastornos digestivos y menstruales. Uso externo: picaduras de insectos y contusiones. No se administra a embarazadas. Las hojas frescas pueden provocar dermatitis y úlceras bucales.
VARIANTES
T. p. **'Aureum'**, p. 208.
T. p. **'Golden Ball'**, p. 208.
T. p. **'Golden Moss'**, p. 208.
T. p. **'Plenum'**, sin. *T. p.* 'Flore Pleno', p. 209.
T. p. **'Snowball'**, p. 209.
T. p. **'Tom Thumb White Stars'**, p. 209.
T. p. **'White Bonnet'**, p. 209.

T. vulgare (tanaceto) p. 209



PARTES UTILIZADAS Planta completa, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, acre y calorífera de aroma picante. Expulsa parásitos intestinales, es digestivo y estimula el útero.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se añaden a una especie de flan y a pastelitos y budines de tanaceto.
MEDICINALES Sobre todo usado como enema para expulsar tenias y ascárides en niños y tópicamente en lociones para la sarna. Es posible que la hierba sea peligrosa para un uso interno, en especial durante el embarazo, aunque a veces se recomienda para amenorrea y náusea. El aceite de tanaceto es muy tóxico, tanto para un uso interno como externo y una cantidad muy pequeña puede resultar fatal; en exceso provoca aborto, congestión venosa de los órganos abdominales y convulsiones. Su uso interno es muy poco frecuente.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial como aceite de tanaceto, está sujeta a restricciones legales.
VARIANTES
T. v. var. ***crispum***, p. 209.
T. v. **'Isla Gold'**, p. 209.
T. v. **'Silver Lace'**, p. 209.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a seco y pedregoso soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño (sólo especies y algunas variantes); por división en primavera u otoño; por esquejes basales en primavera; por esquejes semimaduros en verano. Eliminar las cabezuelas muertas de *T. parthenium* para evitar un autogerminado excesivo. *T. vulgare* es invasivo.
RECOLECCIÓN Se cortan plantas enteras en flor (*T. parthenium, T. vulgare*) y las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas o secas en infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas. *T. vulgare* se destila para extraer aceite. Las hojas de *T. parthenium* a veces se consumen frescas, o se secan para usar en tabletas para tratar migrañas, reumatismo y artritis. Las flores de *T. cinerariifolium* se recogen al abrise y se secan para usar en polvos.

TARAKTOGENOS

T. kurzii. Véase *Hypnocarpus kurzii.*

TARAXACUM
(Compuestas/Asteráceas)

El miembro más conocido de este género es *T. officinale*, que es un diurético poderoso, de ahí el nombre francés *pissenlit*: «mojar la cama». Contiene niveles elevados de sales de potasio, que son especialmente importantes en un diurético potente porque se pierden grandes cantidades en la orina. La primera descripción en medicina china es del año h. 659 d.C., y en la europea del año 1485, aunque hay referencias que se remontan a Plinio (23-79 d.C.). Promovida por médicos árabes en el siglo XI, desde el siglo XVI se había convertido en un remedio «oficial».

T. officinale (diente de león) p. 210

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, raíces, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce refrescante que tiene efectos diuréticos, laxantes y antirreumáticos, es digestiva, estimula la función hepática y reduce la hinchazón e inflamación.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas, en general blanqueadas, se consumen en ensaladas o se cuecen como las espinacas (a menudo mezcladas con acederas). Los pétalos de flores se convierten en vino.
MEDICINALES Uso interno: trastornos urinarios y vesiculares, cálculos biliares, cirrosis, ictericia, dispepsia con estreñimiento, edema asociado a presión elevada y debilidad cardíaca, trastornos articulares y cutáneos crónicos, gota, eczema y acné. En medicina china internamente para tumores de mama y pulmón, mastitis y abscesos, hepatitis e infecciones de las vías urinarias. Uso externo: picaduras de insectos. Se combina bien con *Veronicastrum virginicum* (véase p. 368), *Berberis vulgaris* (véase p. 248) y *Chelone glabra* (véase p. 259) para dolencias vesiculares.
COMERCIALES Las hojas y raíces aromatizan cervezas de hierbas y bebidas sin alcohol, como el vino de diente de león y de bardana. Las raíces se tuestan y muelen como sustituto descafeinado del café.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo a seco, neutro a alcalino soleado. *T. officinale* es resistente hasta –29 °C. Propagar por semillas en primavera. En los cultivos de diente de león se deben eliminar las cabezuelas para que no germinen en los terrenos adyacentes.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de verano y se secan para decocciones (sólo en medicina china). Las hojas se recogen en primavera y se consumen frescas como verdura o en zumos, o se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Pueden blanquearse como las achicorias para reducir el amargor. Las raíces se recogen en otoño de plantas de 2 años y se exprimen para hacer zumo, se tuestan para café o se secan para decocciones, infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las existencias de hojas y raíces se renuevan anualmente. Las flores para elaborar vino se recogen en primavera y se eliminan todas las partes verdes.

TAXUS Tejo
(Taxáceas)

Los tejos eran sagrados para los druidas, que construían sus templos cerca de éstas: una asociación continuada por la costumbre cristiana de plantar tejos alrededor de las iglesias. La madera de *T. baccata* (tejo común) es muy dura y duradera y en una época se utilizó para hacer arcos largos. *T. brevifolia* contiene taxol que, después de ensayos clínicos en EE. UU., ha sido aclamada como uno de los remedios más prometedores de la década de los noventa para tratar el cáncer de ovarios y otros. Sin embargo, hace falta una enorme cantidad de árboles para obtener la corteza con la cual elaborar el remedio: se necesita la corteza de seis árboles para obtener la cantidad suficiente de taxol para curar a un enfermo de cáncer. A partir de esta explotación de *T. brevifolia* se aprobó en EE. UU. la Pacific Yew Act (1992), que reglamenta el cultivo de los árboles en terrenos federales y cubre tanto la cosecha como la conservación. *T. baccata* también contiene taxol, pero en cantidades que no justifican su explotación, aunque se emplea en la investigación. La corteza y las ramitas de *T. canadensis* fueron usadas por diversas tribus de América del Norte en un té para tratar la gripe. El consumo de hojas de tejo es una causa habitual de muerte entre el ganado, que sucumbe con tanta rapidez que en ocasiones el follaje permanece en la boca del animal.

T. brevifolia p. 210

PARTES UTILIZADAS Extracto de las hojas, corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba tóxica de efectos anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: sobre todo para cáncer de pulmón, ovarios y mama. Entre los efectos secundarios están las náuseas y la reducción de las células blancas. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Natural. Resistente. Suelo bien drenado soleado o sombreado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de vástagos laterales con púa a principios de otoño.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de otoño o en primavera y la corteza desde otoño hasta primavera para la extracción comercial de taxol.
ADVERTENCIA Todas las partes son extremadamente tóxicas para el consumo.

TERMINALIA Mirobálano
(Combretáceas)

T. chebula tiene una gran importancia en la medicina ayurvédica y está consagrado a Shiva. El *triphala* («tres frutos») es un tónico laxante rejuvenecedor y se elabora con *T. chebula* (*haritaki*), *Phyllanthus emblica* (*amalaki*, mirobálano émblico, ambal) y *T. belerica* (*bibhitaki*, mirobálano bastardo, mirobálano belérico). La primera referencia de

T. chebula aparece en medicina china en el año 1061. En medicina tibetana se conoce como «el rey de las medicinas» y, junto a *T. belerica* y *T. arjuna*, figura en la mayoría de las recetas.

T. chebula (mirobálano) p. 210

PARTES UTILIZADAS Frutos (*he zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, astringente y calorífera de sabor desagradable; regula la función del colon, es digestiva y expectorante, controla hemorragias y secreciones, y destruye parásitos intestinales. También tiene efectos tónicos y rejuvenecedores, en especial sobre los sistemas digestivo, respiratorio y nervioso.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento, trastornos digestivos y nerviosos, diarrea, disentería, lombrices intestinales, hemorroides, prolapso rectal, hemorragia e inflamación uterina anormal, eyaculación precoz, asma y tos. No se administra a embarazadas ni enfermos con agotamiento severo o deshidratación. Uso externo: úlceras, heridas, inflamación bucal o enfermedad de las encías.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 16-18 °C. Propagar por semillas en primavera; por esquejes semimaduros en verano.
RECOLECCIÓN Las frutos se recogen maduros y se secan al sol para decocciones, pastas y polvos.

TETRADIUM
(Rutáceas)

La primera referencia a *T. ruticarpum* aparece en la medicina china antes del año 200 d.C., durante la última dinastía Han. A diferencia de sus frutos tóxicos de sabor desagradable, los del árbol de Madagascar, *Ravensara aromatica*, estrechamente relacionado con *Tetradium*, tienen aroma a clavo y sirven para aromatizar alimentos.

T. ruticarpum, sin. *T. officinalis* p. 210

PARTES UTILIZADAS Frutos (*wu zhu yu*).
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, amarga y muy calorífera que alivia dolores, destruye parásitos intestinales, estimula el útero, controla vómitos y es antibacteriana. Aumenta la temperatura y la presión.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: enfriamientos y dolores de estómago, vómitos y regurgitación ácida, diarrea (en especial, matinal), menstruación dolorosa e infestación de ascárides. Se suele combinar con *Glycyrrhiza glabra* (véase p. 289) para reducir la toxicidad, y con *Zingiber officinale* (véase p. 373) para enfriamiento abdominal. En exceso provoca diarrea, dispepsia y delirio.

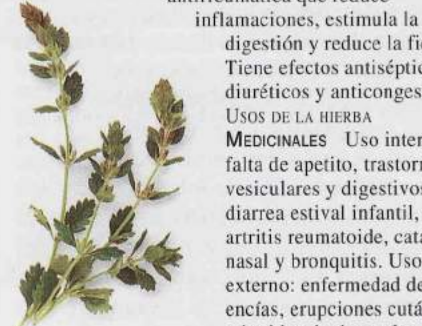
DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo bien drenado soleado, mínimo 5-10 °C. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano; por esquejes de raíz a finales de invierno. Eliminar desarrollos muertos o apiñados a principios de primavera.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones.
ADVERTENCIA Los frutos son venenosos.

TEUCRIUM Camedrio
(Labiadas/Lamiáceas)

T. chamaedrys ha tenido usos medicinales desde la época griega antigua, cuando Dioscórido lo recomendaba para la tos y el asma. *T. scorodonia* tiene hojas muy amargas de sabor a lúpulo que se han utilizado para elaborar cerveza. En cultivo, *T. chamaedrys* suele confundirse con *T. divaricatum* y el híbrido *T.* x *lucidrys* (*T. chamaedrys* x *T. lucidum*). Ambas son más altas y verticales y sus hojas son más lustrosas, más coriáceas y de un verde más oscuro; es difícil diferenciarlas. Las plantas en jardines de hierbas suelen estar mal etiquetadas, de modo que resulta importante identificarlas correctamente cuando se destinan a un uso medicinal.

T. chamaedrys (camedrio de muro) p. 210

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y antirreumática que reduce inflamaciones, estimula la digestión y reduce la fiebre. Tiene efectos antisépticos, diuréticos y anticongestivos.



USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: falta de apetito, trastornos vesiculares y digestivos, diarrea estival infantil, gota, artritis reumatoide, catarro nasal y bronquitis. Uso externo: enfermedad de las encías, erupciones cutáneas y heridas, incluyendo picaduras de insectos). Combinada con *Apium graveolens* (véase p. 240), *Filipendula ulmaria* (véase p. 283) y *Guaiacum officinale* (véase p. 290) para artritis reumatoide; con *Achillea millefolium* (véase p. 227) y *Apium graveolens* para gota, y con *Lobelia inflata* (véase p. 305) y *Marrubium vulgare* (véase p. 308) para bronquitis. Puede producir daños hepáticos y está sujeta a una prohibición voluntaria por los médicos de ciertos países, en especial los franceses.
COMERCIALES Las hojas sirven para aromatizar licores, vermuts y vinos tónicos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo ligero, bien drenado a seco o pedregoso soleado. *T. chamaedrys* es resistente hasta −29 °C. Propagar por semillas en primavera; por división en otoño; por esquejes de leña blanda o semimaduros en primavera y verano. Cortar espigas floridas muertas para estimular un desarrollo nuevo frondoso.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones y extractos líquidos.

THEA
T. sinensis. Véase *Camellia sinensis*.

THEOBROMA
(Esterculiáceas)

Las semillas fermentadas, secas y tostadas de *T. cacao* producen mantequilla y polvo de cacao, que tienen una amplia gama de usos medicinales; también en la preparación de bebidas de cacao y chocolate. El cacao era la base del *chocólatl*, una bebida azteca, y los incas, mayas y aztecas le daban un valor tan elevado que las semillas servían como dinero. Aunque el cacao contiene cafeína, el efecto estimulante es más suave que el del café. El polvo y la pasta del chocolate son amargos y se endulzan cuando se consumen o sirven de aromatizante. El sabor del chocolate varía mucho según el tipo de grano y el sistema de elaboración: el chocolate amargo contiene mayores porcentajes de sólidos de cacao y menos de azúcar; el chocolate con leche contiene leche condensada o deshidratada y el chocolate blanco es mantequilla de cacao con leche y azúcar añadidos.

T. cacao (cacao) p. 210

PARTES UTILIZADAS Frutos, semillas, grasas, mantequilla.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, estimulante y diurética que reduce la presión sanguínea y dilata las coronarias. El polvo y la mantequilla de cacao son nutritivos; esta última también suaviza y seda la piel dañada.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Además de ser un alimento por derecho propio, el chocolate sirve para aromatizar platos de caza, salsas y bebidas.
MEDICINALES Uso interno: angina y presión sanguínea elevada (polvo de cacao). Uso externo: piel raspada y quemaduras (mantequilla de cacao). No se administra internamente a pacientes con síndrome de irritación intestinal. El chocolate puede provocar alergia o migrañas.
COMERCIALES El chocolate sirve para aromatizar licores. La mantequilla de cacao se usa en cosmética, cremas cutáneas y como base para supositorios. Los subproductos del cacao incluyen fertilizantes, forraje, combustible (cáscaras), jaleas, alcohol y vinagre (pulpa).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo fértil, húmedo, bien drenado sombreado, con humedad elevada y protegido del viento, mínimo 16 °C. Propagar por semillas maduras; por acodos aéreos en primavera o verano; por esquejes semimaduros en verano. Todos los métodos requieren una temperatura mínima de 26 °C. Recortar para obtener el aspecto deseado a principios de primavera para controlar el desarrollo a cubierto.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen durante todo el año, en especial desde principios de primavera hasta principios de invierno, y las semillas se retiran para fermentar, secar, tostar y convertir en una pasta. La mantequilla de cacao se extrae de esta pasta; el resto se convierte en polvo.

THLASPI

T. bursa-pastoris. Véase *Capsella bursa-pastoris*.

THUJA Tuya
(Cupresáceas)

Durante mucho tiempo, *T. occidentalis* fue utilizado por los nativos de América del Norte para fabricar arcos, canoas, techumbre, etc., y medicinas para tratar problemas menstruales, jaquecas y enfermedades cardíacas. Los madereros solían hacer un té antirreumático con las ramitas. La primera descripción de *T. orientalis* aparece en textos médicos chinos del año c. 659 d.C. Ambas especies son ricas en aceite volátil, que consiste principalmente de tuyona. En exceso, este compuesto es tóxico y su uso interno debe ser discreto.

T. occidentalis (tuya) p. 211

PARTES UTILIZADAS Follaje, corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante de aroma alcanforado y frutoso. Estimula el corazón, útero y nervios, reduce inflamaciones, purifica toxinas y es expectorante, antivírica y antimicósica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: en terapia del cáncer y para problemas bronquiales, en especial asociados a fallo cardíaco congestivo), infecciones urinarias (incluyendo cistitis), soriasis, eczemas, amenorrea y efectos secundarios de vacunas. No se administra a embarazadas o enfermos de tos seca e irritante. Uso externo: infecciones vaginales, verrugas, dolores musculares y reumatismo. Combinada con *Hamamelis virginiana* (véase p. 291) como loción para eczema exudante. Sólo para uso de facultativos.
VARIANTES
***T. o.* 'Holmstrup'**, p. 211.
***T. o.* 'Rheingold'**, p. 211.

T. orientalis, sin. *Biota orientalis, Platycladus orientalis* (árbol de la vida) p. 211

PARTES UTILIZADAS Follaje (*ce bai ye*), semillas (*bai zi ren*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y refrescante que controla hemorragias y tos, estimula el útero y el crecimiento del cabello, es expectorante y antibacteriana (follaje); hierba dulce, sedante y ligeramente laxante (semillas).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos, hemorragia, menstruación excesiva, bronquitis, asma, infecciones cutáneas, paperas, disentería bacteriana, dolor artrítico y calvicie prematura (follaje); para palpitaciones, insomnio, trastornos nerviosos y estreñimiento senil (semillas). Los preparados de hojas no se administran a embarazadas.
VARIANTE
***T. o.* 'Aurea Nana'**, p. 211.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo profundo y húmedo soleado y protegido. *T. occidentalis* es resistente hasta –46 °C. Propagar por semillas a finales de invierno (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano o a principios de otoño. Las esps. de *Thuja* pueden sufrir daños permanentes por la poda. Los árboles pueden ser infectados por el hongo de la miel (*Armillaria mellea*).
RECOLECCIÓN El follaje y la corteza se recogen según necesidad y se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas. Las semillas de *T. orientalis* se recogen de estróbilos maduros en otoño y se secan para usar en decocciones, polvos y tinturas.
ADVERTENCIA Las hojas son tóxicas al consumo. Alergénico cutáneo.

THYMUS Tomillo
(Labiadas/Lamiáceas)

En común con muchas plantas de aroma agradable, el tomillo llegó a simbolizar la muerte, porque se creía que las almas descansaban en las flores; aparentemente, el aroma del tomillo ha sido detectado en diversos lugares visitados por aparecidos. También está asociado a varios rituales llevados a cabo por mujeres jóvenes para revelar su verdadero amor. El aroma de los tomillos varía, pero la mayoría sirve para aromatizar alimentos. Los de uso más extenso son *T. vulgaris, T.* x *citriodorus* y sus cultivares respectivos. Los principales tomillos medicinales son *T. vulgaris* y *T. serpyllum*. Todos los tomillos son ricos en aceite volátil, que consiste sobre todo en timol, un poderoso antiséptico. El aceite varía considerablemente de una especie a otra y de planta a planta. El aceite comercial de tomillo se obtiene en gran parte de *T. zygis*, una especie de flores blancas que crece en España y Portugal. El aceite de *T. serpyllum* (a veces conocido como aceite de serpol) difiere del de *T. vulgaris* en que su contenido de carvacrol es menor y el de linalol y cimol es mayor, por lo cual tiene un efecto sedante. Los aceites de tomillo rojo y blanco se refieren al color de éste, que se vuelve rojo cuando se oxida por contacto con un metal, pero que de otro modo permanece transparente.

T. caespititius, sin. *T. azoricus*

Arbustito formador de matas, resistente hasta –15 °C, altura 15 cm, extensión 45 cm, de tallos floridos verticales y hojas estrechas ligeramente pringosas de unos 6 mm de largo, que tienen un aroma resinoso. Desde finales de primavera hasta verano aparecen flores rosadas, lilas o blancas en pequeños ramilletes cerca de la mata. Crece en laderas secas y rocosas de las Azores, España y Portugal.

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de aroma cítrico pinoso.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Sirve para reemplazar a *T.* x *citriodorus* en cocina y como aromatizador de natillas.
VARIANTE
***T. c.* 'Aureus'**, p. 212.

T. capitatus, sin. *Coridothymus capitatus* p. 212

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, puntas floridas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Similares a las de *T. vulgaris*.
USOS DE LA HIERBA
COMERCIALES Principalmente como aceite esencial, conocido como aceite de orégano español; usado como aromatizador comercial, en jabones y artículos de tocador masculinos. Las abejas trabajan las plantas en flor y producen la miel *hymettus* griega. Es muy irritante para las membranas mucosas y no debe emplearse en aromaterapia.

T. cilicicus p. 212

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERISTICAS Hierba aromática de aroma a limón.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven como aromatizante.

T. x *citriodorus* p. 212

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, puntas floridas, aceite.



CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, descongestionante y relajante de intenso aroma a limón.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas aromatizan platos picantes, en especial pescados, rellenos para aves y verduras.
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís y almohadillas de hierbas.
MEDICINALES Se cree que el aceite es menos irritante que los de otros tomillos; en aromaterapia se usa para asma y otras dolencias respiratorias, en especial en niños.
VARIANTES
***T.* x *c.* 'Archer's Gold'**, p. 212.
***T.* x *c.* 'Aureus'**, p. 212.
***T.* x *c.* 'Bertram Anderson'**, sin. *T.* x *c.* 'Anderson's Gold', *T.* x *c.* E. B. 'Anderson', p. 212.
***T.* x *c.* 'Golden King'**
Cultivar arbustivo vertical, resistente hasta –15 °C, altura 23 cm, extensión 30 cm. Las hojas de bordes amarillos tienden a revertir.
***T.* x *c.* 'Silver Queen'**, p. 212.

T. herba-barona («kümmel») p. 212

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con perfume a alcaravea, nuez moscada o limón, según el genotipo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas tradicionalmente se usan para aromatizar un solomillo; también platos de caza y carne en los que predominan el vino y el ajo.

T. mastichina (mejorana)

Arbusto vertical, resistente hasta –15 °C, altura 20-30 cm, extensión 60-75 cm con racimos de hojas velludas, ovadas, de bordes ondulados de hasta 1cm de largo, que tienen un aroma alcanforado picante. En verano aparecen flores blancuzcas pequeñas en cabezuelas casi esféricas. Crece en España y Portugal, en terrenos rocosos y junto a caminos.

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, puntas floridas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante agridulce aromática de perfume a eucalipto.

USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas pueden añadirse a platos de carne de sabor fuerte.
COMERCIALES El aceite, conocido como «aceite de mejorana silvestre», se usa en la industria de la alimentación para aromatizar salsas de carne y sopas.

Thymus praecox p. 213



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con típico perfume a tomillo. No está reconocido como fuente de aceite o extractos, pero podría tener propiedades similares a *T. serpyllum*.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas sirven como aromatizante.

T. pseudolanuginosus, sin. *T. serpyllum* subesp. *lanuginosus*, *T. lanuginosus* p. 213

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con perfume a tomillo.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Principalmente como ornamental aromática, pero las hojas pueden servir de aromatizante.

T. pulegioides p. 213

PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática con perfume a tomillo.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Puede usarse para reemplazar a *T. vulgaris* en cocina.

T. serpyllum (serpol) p. 213

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática sedante que es diurética y expectorante, relaja espasmos y mejora la digestión. Es muy antiséptica y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se usan en cocina al igual que las de *T. vulgaris*.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, catarro, tos convulsa, laringitis, indigestión-flatulenta, menstruación dolorosa, cólico y resaca. Supuestamente eficaz en el tratamiento del alcoholismo. No se administra a embarazadas. Uso externo: heridas leves, mastitis, reumatismo, ciática e infecciones de las encías, boca y garganta. Combinada con *Prunus serotina* (véase p. 335) y *Marrubium vulgare* (véase p. 308) para tos convulsa y con hierbas astringentes, como *Rubus idaeus* (véase p. 243) y *Commiphora myrrha* (véase p. 265) para infecciones de garganta. Fuente del aceite de serpol, que tiene efectos similares al de tomillo de *T. vulgaris* para condiciones relacionadas con el estrés, pero que puede provocar reacciones alérgicas.
VARIANTES
T. s. var. ***albus***
Este cultivar tiene flores de un blanco puro. Resistente hasta –15 ºC, altura 1-7 cm, extensión 1 m.
T. s. **'Annie Hall'**, p. 213.
T. s. var. ***coccineus***, p. 213
T. s. **'Elfin'**, p. 213.
T. s. **'Goldstream'**
Este cultivar vigoroso tiene hojas con estrías doradas y verde claras y flores malvas. Resistente hasta –15 ºC, altura 1-7 cm, extensión 1 m.
T. s. **'Minor'**
Cultivar compacto de desarrollo lento, de hojas diminutas y flores rosadas. Resistente hasta –15 ºC, altura 1 cm, extensión 60 cm.
T. s. **'Pink Chintz'**, p. 213.
T. s. **'Rainbow Falls'**, p. 213.
T. s. **'Russetings'**, p. 213.
T. s. **'Vey'**, p. 213.

T. vulgaris (tomillo) p. 213

PARTES UTILIZADAS Planta completa, puntas floridas, hojas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática de perfume a tomillo, calorífera y astringente que es expectorante, digestiva, relaja espasmos y controla la tos. Es muy antiséptica y antimicósica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS El tomillo es un ingrediente esencial del *bouquet garni* y muchos platos clásicos franceses. También sirve para aromatizar sopas, marinadas (en especial para olivas), rellenos, guisos y verduras asadas o fritas (en especial setas y calabacines); conserva su sabor en platos de cocción lenta.
AROMÁTICOS Las hojas secas se añaden a popurrís y saquitos antipolillas.
MEDICINALES Uso interno: tos seca, tos convulsa, bronquitis, catarro, catarro bronquial, asma, laringitis, indigestión, gastritis, y diarrea y eneuresis infantil. No se administra a embarazadas. Uso externo: amigdalitis, enfermedad de las encías, reumatismo, artritis y micosis. Combinada con *Lobelia inflata* (véase p. 305) y esps. de *Ephedra* (véase p. 278) para asma, y con *Marrubium vulgare* (véase p. 308), *Prunus serotina* (véase p. 335) y *Drimia maritima* (véase p. 275) para tos convulsa. El aceite se usa en aromaterapia para dolores, agotamiento, depresión, infecciones de las vías respiratorias superiores, y trastornos cutáneos y del cuero cabelludo. No se administra a embarazadas. El aceite puede irritar la piel y las membranas mucosas y provocar reacciones alérgicas.
COMERCIALES El timol es un ingrediente importante de dentífricos, enjuagues bucales y preparados antirreumáticos tópicos.
VARIANTES
T. v. **'Erectus'**, p. 213.
T. v. **'Silver Posie'**, sin. *T. v.* 'Variegatus', p. 213.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental (*T. capitatus*: cultivo). Resistente. Suelo bien drenado soleado. *T. cilicicus* prospera en lugares rocosos. *T.* x *citriodorus*, *T. praecox*, *T. serpyllum*, *T. vulgaris* y *T. pseudolanuginosus* son resistentes hasta –10 ºC, otros hasta al menos –15 ºC. A los tomillos les desagrada la humedad invernal y se benefician de una capa de grava para evitar que el follaje entre en contacto con el suelo mojado. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por esquejes de leña blanda o semimaduros en verano; por división en primavera o a finales de verano. Recortar ligeramente después de la floración y eliminar cabezuelas muertas para estimular la frondosidad. Eliminar vástagos verdes de los cultivares estriados para conservar las estrías. *T. vulgaris* se usa como planta acompañante para repeler escarabajuelos, mariposas blancas de la col y otras plagas de las coles.
RECOLECCIÓN En verano, cuando comienza la floración, se recogen plantas completas y puntas floridas, que se destilan para extraer aceite o se secan para elixires, extractos líquidos (*T. vulgaris*) e infusiones. Durante la estación de desarrollo se recogen ramitas que se usan frescas o secas en infusiones.

TILIA Tilo
(Tiliáceas)

Los tilos toleran la mayoría de condiciones y soportan una poda severa, que los hace adecuados para plantar en calles y para entrelazar. La madera de varios tipos se valora por su color pálido, su peso ligero y su capacidad de ser torneada y tallada; también para instrumentos musicales. Existía la creencia popular que las flores del tilo curan la epilepsia si el afectado se sentaba bajo un tilo. Se recogen flores de tilo de diversas especies e híbridos, incluyendo *T. cordata*, *T. platyphyllos* (tilo de Holanda), *T. americana* (tilo americano) y *T.* x *europaea* (tilo común).

T. cordata, sin. *T. parvifolia* (tilo de hojas pequeñas) p. 214



PARTES UTILIZADAS Flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática mucilaginosa, diurética y expectorante, que calma los nervios, reduce la presión, aumenta la sudoración, relaja espasmos y es digestiva.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hipertensión, arterias endurecidas, dolencias cardiovasculares y digestivas asociadas a ansiedad, infecciones urinarias, resfriados febriles, gripe, catarro respiratorio, migrañas y jaqueca. Combina bien con *Crataegus laevigata* (véase p. 268) para presión sanguínea alta, con *Ginkgo biloba* (véase p. 288) para endurecimiento de las arterias, con *Humulus lupulus* (véase p. 294) para tensión nerviosa y con *Sambucus nigra* (véase p. 347) para resfriados y gripe.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por chupones en primavera; por injertos a finales de verano. Eliminar chupones de la base y el tronco según aparezcan. Las hojas pueden verse atacadas por áfidos, orugas, ácaros de agalla y moho. Los vástagos pueden verse afectados por muerte por las puntas y cancros. Las flores de tilo desarrollan propiedades narcóticas al envejecer y sólo deben recogerse cuando acaban de abrirse.
RECOLECCIÓN Las flores se recogen en verano y se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas.

TRACHYSPERMUM
(Umbelíferas)

Este género está compuesto por 20 especies de anuales aromáticas, distribuidas a lo largo de África septentrional hasta Asia Central, India (donde se cultiva a gran escala) y el oeste de China. Las semillas de *T. ammi* son ricas en aceite volátil, en particular timol, como en las especies de *Thymus* (véase p. 362).

T. ammi, sin. *T. copticum, Ammi copticum, Carum copticum* (ajowan, ajwain)

Anual no resistente, altura 30-90 cm, extensión 30-45 cm de tallos ramificados desde la base y hojas pinnadas finamente divididas. En verano aparecen pequeñas flores blancas, de exterior velludo sobre umbelas densas de tallo largo, seguidas de frutos aromáticos y picantes diminutos de unos 2 cm de largo. Crece en suelos húmedos de Asia.

PARTES UTILIZADAS Semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, aromática y calorífera de aroma parecido al tomillo y efectos expectorantes, tónicos y diuréticos. Relaja espasmos, es digestiva, aumenta la sudoración y es muy antiséptica.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las semillas aromatizan platos picantes, incluyendo currys, verduras, panes y bocaditos de hojaldre, especialmente en India, Irán y Afganistán. No es adecuado para reemplazar al tomillo.
MEDICINALES Uso interno: resfriados, tos, gripe, asma, diarrea, cólera, cólicos, indigestión, gases, edema, artritis y reumatismo. No se administra a pacientes con hiperacidez. Uso externo: secreción vaginal y reumatismo. En medicina ayurvédica se usa principalmente como descongestionante estimulante de los sistemas respiratorios y digestivos.
COMERCIALES Los extractos de semillas se añaden a remedios para la tos y derivados de la epoxia.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera.
RECOLECCIÓN Las semillas se recogen maduras y se destilan para extraer aceite, o se secan para infusiones y polvos.

TRICHOSANTHES
(Cucurbitáceas)

La primera descripción de *T. kirilowii* apareció durante la última dinastía Han. Es muy conocida en China para inducir abortos, pero investigaciones recientes han demostrado que es un posible remedio para el SIDA. El ingrediente activo es la tricosantina, una proteína que está siendo probada como «Ingrediente Q». Además de *T. kirilowii*, la medicina china también emplea *T. japonica* y *T. rosthornii*. Los frutos secos de *T. cucumeroides* son ricos en saponinas y son un sustituto del jabón, al igual que *Cucurbita foetidissima*; los nativos de América del Norte trituraban la planta en agua para usarla como limpiadora.

T. kirilowii, sin. *Eopepon vitifolius* p. 214

PARTES UTILIZADAS Tubérculos (*gua lou gen, tian hua fen*), corteza de frutos (*gua lou pi*), semillas (*gua lou zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, antiinflamatoria y refrescante que reduce fiebres, estimula secreciones (en especial la lactación) y estimula el útero (tubérculos). Hierba dulce, laxante y expectorante que estimula la circulación, dilata los bronquios, humedece tejidos secos y es antibacteriana y antimicósica (frutos).
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: diabetes, tos seca, abscesos, parto (segunda fase) y abortos (tubérculos); infección bronquial con flema espesa, dolor y tirantez pectoral, estreñimiento seco y tumores pulmonares y de mama (frutos). No se administra a embarazadas. Tradicionalmente, se prepara una sopa invernal con los frutos para evitar resfriados y gripe.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo húmedo, bien drenado en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera, remojadas durante 24 horas antes de plantar; por división en primavera. Ralear ramas apiñadas para que el aire circule alrededor de los frutos en desarrollo.
RECOLECCIÓN Los tubérculos y frutos se cosechan en otoño y se secan para decocciones, píldoras y polvos.

TRIFOLIUM Trébol
(Leguminosas/Papilionáceas)

Para la época medieval se habían desarrollado cultivares agrícolas cuya persistencia y época de floración variaban. *T. pratense* es la leguminosa forrajera de cultivo más importante en Europa septentrional. Contiene flavonoides estrogénicos, al menos para el ganado que consume la planta en grandes cantidades.

T. pratense (trébol rojo) p. 214



PARTES UTILIZADAS Puntas floridas.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, refrescante y alterante que relaja espasmos y tiene efectos diuréticos y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: trastornos cutáneos (en especial eczema y psoriasis), cáncer de mama, ovarios y sistema linfático, enfermedades degenerativas crónicas, gota, tos convulsa y seca. Combinada con *Larrea divaricata* (chaparral) en tratamiento de fondo del cáncer, y con *Rumex crispus* (véase p. 344) para enfermedades cutáneas.
VARIANTE
***T. p.* 'Susan Smith'**, sin. *T. p.* 'Gold Net', p. 214.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*T. p.* 'Susan Smith': ornamental). Resistente. *T. pratense* es resistente hasta -23 °C. Suelo húmedo bien drenado neutro y soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera. Las hojas pueden verse afectadas por mildíu.
RECOLECCIÓN En verano se recogen las cabezuelas cuando se abren, junto a las hojas superiores, que se secan para infusiones, extractos líquidos, ungüentos y tinturas.

TRIGONELLA
(Leguminosas/Papilionáceas)

T. foenum-graecum figuraba en los papiros Ebers (h. 1500 a.C.) como una hierba para inducir el parto; se cultivaba en Asiria (siglo VII a.C.), desde donde se extendió por el este hasta India. Se cultiva como forraje en algunas partes de Europa. En Egipto las plantas secas se venden como *hilba*, un remedio para menstruaciones dolorosas. Tiene una larga tradición como hierba tónica en las medicinas china y ayurvédica. El interés occidental por la hierba se centra en uno de los alcaloides que la componen: la trigonelina, que tiene un potencial anticancerígeno, y sus saponinas, que se extraen para su uso en anticonceptivos orales y otros productos farmacéuticos.

T. foenum-graecum (alholva) p. 214

PARTES UTILIZADAS Hojas, semillas (*hu lu ba*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorífera que aumenta el flujo lácteo, estimula el útero, seda tejidos irritados, reduce la fiebre y el azúcar en sangre, mejora la digestión y la cicatrización, y tiene efectos laxantes, expectorantes, diuréticos, antiparasitarios y antitumorales.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas secas (*methi*) aromatizan platos indios y de Oriente Próximo de verduras de raíces; las hojas frescas se cuecen como curry vegetal (India). Las semillas se tuestan ligeramente para reducir el amargor y se muelen como ingrediente del polvo de curry, embutidos y mezclas de especies etíopes; también sirven para aromatizar el pan (Egipto, Etiopía), guisos y fritos. Las semillas se germinan para ensaladas; también se consumen como tónico renal , hepático y para los órganos sexuales masculinos. *Helba*, un plato de Yemen del Norte, se hace con semillas hervidas y se sirve como puré con un aderezo de cebollas fritas y carne.
MEDICINALES Uso interno: diabetes tardía, mala digestión (en especial en convalecentes), inflamación gástrica, trastornos digestivos, tuberculosis, menstruación dolorosa, dolores del parto y lactación insuficiente. No se administra a embarazadas. Uso externo: inflamación cutánea y celulitis. En medicina china sobre todo para trastornos renales, como dolores de espalda, eyaculación prematura, pérdida de libido, edema en las piernas y hernia. En medicina ayurvédica se considera un rejuvenecedor y afrodisíaco y sirve para tratar problemas digestivos y bronquiales, debilidad, alergias, neurastenia, gota y artritis.
COMERCIALES El extracto de semillas se usa en jarabe de arce sintético, en sabores a vainilla, arce, caramelo y caramelo de azúcar y mantequilla para la industria de la alimentación.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en verano y se usan frescas o secas en infusiones o como verdura. Las semillas se recogen maduras y se secan para decocciones, pastas y polvos o se procesan comercialmente para extractos.

TRILLIUM
(Liliáceas/Triliáceas)

Se sabe que *T. erectum* y la relacionada *T. kamtschaticum* y *T. tschonoskii*, oriundas de Asia, contienen saponinas esteroides que tienen efectos hormonales, de ahí su uso en la medicina ginecológica

y obstétrica. Los nativos de América del Norte preferían la variedad de flores blancas para tratar pezones doloridos, inducir el parto y controlar hemorragias posparto, secreción vaginal y menstruación abundante.

T. erectum p.214

PARTES UTILIZADAS Rizomas.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera que es expectorante, controla las hemorragias y beneficia el sistema reproductor femenino.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hemorragias uterinas, de las vías urinarias y pulmonar, y para menstruación excesiva. Uso externo: secreción vaginal, úlceras (especialmente las varicosas), dolencias cutáneas y picaduras de insectos. Combinada con *Vinca major* (véase p. 369) o *Geranium maculatum* (véase p. 288) para menstruación excesiva; con *Bidens tripartita* (véase p. 249) para sangre en orina, y con *Ulmus rubra* (véase p. 366) y *Lobelia inflata* (véase p. 305) para úlceras.
VARIANTE
T. e. f. ***albiflorum***, p. 215.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, bien drenado, neutro a ligeramente ácido, rico en humus en sombra parcial. *T. erectum* es resistente hasta –35 ºC. Propagar por semillas en primavera; por división durante la inactividad. Las semillas pueden tardar hasta 3 años en germinar. Las babosas pueden dañar las hojas.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen después de que las hojas se hayan marchitado a finales de verano y se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas.

TROPAEOLUM Capuchina
(Tropaeoláceas)

T. majus fue introducida en Europa en el siglo XVI desde Perú por los conquistadores; al principio de conocía como *Nasturtium indicum*, «berro de Indias», gracias a su sabor picante parecido al berro. Hoy en día la especie se observa rara vez, ya que ha sido reemplazada por una amplia gama de cultivares. *T. majus* tiene varias propiedades interesantes que la convierten en una hierba medicinal y culinaria útil. Contiene grandes cantidades de azufre, que supuestamente retrasa la calvicie, y un glicósido que reacciona frente al agua y produce un antibiótico. Las semillas verdes adobadas son el único sustituto aceptable de las alcaparras; desarrollan ácido cáprico, que proporciona el sabor a cabra característico.

T. majus (capuchina) p. 215

PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores, semillas.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, antiséptica y tónica que tiene efectos diuréticos y expectorantes y controla infecciones bacterianas y micosis.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas, flores, pimpollos y espuelas de néctar se consumen en ensaladas. Las hojas frescas picadas dan un sabor picante a platos de queso fresco o huevos. Las flores sirven para elaborar vinagre de capuchina. Las semillas verdes se adoban como sustituto de las alcaparras.
MEDICINALES Uso interno: infecciones genitourinarias y respiratorias, sarna y condiciones cutáneas y capilares malas. Uso externo: calvicie, heridas leves y erupciones cutáneas.
COMERCIALES Combinada con *Urtica dioica* (véase p. 366), *Buxus sempervirens* (véase p. 351) y *Quercus robur* (véase p. 338) en lociones capilares.
VARIANTES
T. m. **'Alaska'**, p. 215.
T. m. **'Empress of India'**, p. 215.
T. m. **'Hermine Grashoff'**, p. 216.
T. m. **'Peach Melba'**, p. 216.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo, bien drenado, normal a pobre soleado. Propagar por semillas a finales de primavera o a principios de verano. En algunos jardines germina libremente y puede ser invasiva. Los suelos ricos estimulan el desarrollo frondoso a expensas de las flores. Se suele plantar como acompañante para ahuyentar escarabajos del pepino y moscas blancas, pero es vulnerable a los áfidos, en especial las moscas negras. Propensa a las enfermedades víricas. Sin embargo, se dice que las capuchinas repelen los áfidos velludos si se plantan al pie de los manzanos.
RECOLECCIÓN Todas las partes se recogen frescas en verano para infusiones y tinturas. Las plantas también se cortan para extraer zumo.

TURNERA
(Turneráceas)

A este género pertenecen 60 especies de arbustos y perennes de vida corta, que crecen sobre todo en América Central y Sur; una especie crece en África. A pesar de su nombre, no se ha demostrado que *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* tenga efectos afrodisíacos, aunque se ha informado de efectos antidepresivos. La estrechamente relacionada *T. ulmifolia* tiene efectos similares. Es común como ornamental, ya que tiene un follaje atractivo y flores mucho más grandes parecidas al hibisco.

T. diffusa var. *aphrodisiaca*

Perenne aromática arbustiva, resistente hasta –5 ºC, altura 1 m, extensión 60 cm, de hojas verde claras ovadas y dentadas de hasta 2,5 cm de largo. En verano aparecen flores amarillo anaranjadas de 5 pétalos de 1 cm de largo, seguidas de frutos globosos y aromáticos de 3 valvas de unos 2 cm de ancho, con numerosas semillas diminutas en forma de pera. Crece en lugares arenosos o rocosos en el norte de América del Sur, América Central, el sur de América del Norte y Namibia.

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y calorífera de sabor parecido al higo. Es digestiva, levanta el ánimo, calma los nervios, regula la función hormonal, estimula las vías genitourinarias y rejuvenece la energía renal.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: agotamiento nervioso, ansiedad, depresión, debilidad en convalescencia, impotencia, eyaculación precoz, dolencias de próstata, infecciones urinarias, frigidez, secreción vaginal, menstruación dolorosa, trastornos menopáusicos, falta de apetito y mala digestión, y estreñimiento atónico. Se combina bien con *Serenoa repens* (véase p. 352) como tónico para la neurosis sexual; con *Avena sativa* (véase p. 246) para la depresión, y con *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) o *Stachys officinalis* (véase p. 355) para estados de ansiedad.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo seco soleado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera u otoño; por esquejes en verano. Recortar a principios de primavera.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para usar en mezclas compuestas, infusiones, extractos líquidos y tabletas.

TUSSILAGO Fárfara
(Compuestas/Asteráceas)

En la época clásica, *T. farfara* se fumaba como remedio para la tos. Plinio (23-79 d.C.) recomendaba que las hojas y raíces se quemaran sobre carbón de ciprés y que el humo, mas que inhalarse, debía tragarse. En medicina china tiene aplicaciones similares, pero sólo se usan los pimpollos y las flores. Las hierba contiene alcaloides de pirrolicidina que en ensayos no han resultado tóxicos en pequeñas dosis, y no hay ningún indicio de que *T. farfara* debiera prohibirse para un uso interno, como es el caso de *Symphytum officinale* (véase p. 357).

T. farfara (fárfara) p. 216



PARTES UTILIZADAS Hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, expectorante y astringente de sabor parecido a la regaliz. Relaja espasmos, controla la tos, seda tejidos irritados, reduce inflamaciones y estimula el sistema inmunológico.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas se comen crudas en ensaladas, se añaden a sopas y se cuecen como verdura. Las flores sirven para hacer un vino casero.
MEDICINALES Uso interno: tos y tos convulsa, asma, catarro, bronquitis y laringitis. Uso externo: úlceras, llagas, eczema, picaduras de insectos e inflamación cutánea. Combinada con *Marrubium vulgare* (véase p. 308) y *Verbascum thapsus* (véase p. 368) para tos irritante.
ADVERTENCIA En algunos países, hierba sujeta a restricciones legales.
COMERCIALES Las hojas secas son un ingrediente de tabacos de hierbas y se usan para curar tabacos de pipa.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial. *T. farfara* es resistente a –29 ºC. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera u otoño. Es una maleza invasiva.
RECOLECCIÓN Las hojas se cortan completamente desarrolladas y se usan frescas, o secas en mezclas para fumar, extractos líquidos y sólidos, y tinturas. Las flores se recogen al abrirse y se usan frescas o secas en decocciones (en medicina china), extractos líquidos y tinturas.

TYPHA Espadaña
(Tifáceas)

T. angustifolia, T. bungeana, T. davidiana, T. minima y *T. orientalis* son intercambiables con *T. latifolia* como el remedio chino *pu huang*. El polen contiene aceite volátil, flavonoides y sustancias hormonales.

T. latifolia (espadaña común) p. 216

PARTES UTILIZADAS Polen de las flores masculinas (*pu huang*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce y acre que es diurética, controla hemorragias, mejora la circulación, estimula la cicatrización y el útero. El polen seco es anticoagulante; tostado con carbón se vuelve hemostático.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hemorragias, menstruación dolorosa, hemorragias uterinas anormales, dolores posparto, abscesos y cáncer del sistema linfático. No se administra a embarazadas. Uso externo: tenias, diarrea y heridas. Se puede combinar con miel para abscesos y con hueso de sepia en polvo para heridas sangrantes.
VARIANTE
***T. l.* 'Variegata'**, p. 216.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo mojado o aguas poco profundas soleadas o sombreadas. Propagar por semillas en primavera (sólo especies); por división en primavera.
RECOLECCIÓN El polen se elimina suavemente de las espigas florales en flor agitándolas, y se seca para usar en decocciones, pastas, polvos y supositorios.

U

ULMUS Olmo
(Ulmáceas)

Los nativos de América del Norte hacían un ungüento curativo con la corteza exterior de *U. rubra*, además de una infusión para gargantas irritadas y como ayuda para el parto. El contacto con los colonos condujo al uso de la corteza como un irritante mecánico para abortar fetos mestizos. Su uso como abortivo se hizo tan extenso que ahora está prohibido en muchos países, aunque el polvo de la corteza interior, que no sirve para ese fin, se puede adquirir para otros usos medicinales. Mezclada con agua, la corteza de *U. rubra* se convierte en unas gachas marrón rosadas, que se pueden aderezar con miel y especias; se suele consumir de esta guisa. Aparentemente, el no relacionado *Fremontodendron californicum*, extensamente cultivado como ornamental, tiene propiedades similares. *U. minor* var. *vulgaris* puede usarse en lociones para trastornos cutáneos, pero no es una hierba importante, especialmente desde su desaparición a causa de la enfermedad holandesa de los olmos.

U. rubra, sin. *U. fulva* p. 217

PARTES UTILIZADAS Corteza interior.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, mucilaginosa y laxante, de aroma similar a la alholva. Seda y lubrifica tejidos, extrae toxinas y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: úlceras gástricas y duodenales, gastritis, colitis y problemas digestivos infantiles. Uso externo: garganta irritada, tos, heridas, quemaduras, forúnculos, abscesos y sabañones. Se suele añadir como suavizante a jarabes para la tos. Se combina bien con *Althaea officinalis* (véase p. 236) para trastornos digestivos, y con *Linum usitatissimum* (véase p. 304) en cataplasmas para inflamación cutánea.
ADVERTENCIA En algunos países esta hierba, en especial como corteza entera, está sujeta a restricciones legales.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas/resistente. Suelo húmedo profundo soleado. *U. rubra* es resistente hasta -10 °C. Propagar por semillas en otoño; por chupones en otoño; por esquejes semimaduros en verano; por injertos. Las plantas pueden sufrir daños por áfidos, orugas, ácaros de agalla, micosis y enfermedad holandesa de los olmos.
RECOLECCIÓN En primavera se arranca la corteza interior de troncos y ramas, se seca y se convierte en polvo para decocciones, extractos líquidos, ungüentos, polvos, cataplasmas y tabletas. El polvo fino tiene un uso interno; el grueso es más apto para cataplasmas.

UMBELLULARIA
(Lauráceas)

U. californica es aromática y picante; inhalar el aroma de las hojas puede provocar dolor de cabeza. Sin embargo, la hierba es un remedio tradicional para dolores de cabeza y se puede tomar en infusión o sujetar las hojas en la frente con este fin. Los nativos de California también descubrieron que las hojas eran útiles como repelentes de insectos.

U. californica p. 217



PARTES UTILIZADAS Hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante analgésica de aroma alcanforado.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas pueden usarse con discreción para aromatizar platos de carne en lugar de las hojas de laurel.
MEDICINALES Uso interno: jaquecas, neuralgia, calambres intestinales y gastroenteritis. Uso externo: jaquecas y desmayos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano; por acodos en primavera o verano. Las plantas jóvenes pueden necesitar protección invernal.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen según necesidad y se usan frescas, o secas enteras para infusiones.

URGINEA
U. maritima. Véase *Drimia maritima*.

URTICA Ortiga
(Urticáceas)

U. dioica es una planta fibrosa utilizada desde la era de bronce hasta principios del siglo XX. Es rica en vitaminas, en especial A y C, y minerales, en especial hierro; también contiene indoles (principalmente histamina y serotonina) y grandes cantidades de clorofila. *U. urens* (ortiga menor) y *U. pilulifera* (ortiga romana) tienen propiedades similares a *U. dioica*. El nombre proviene del latín *urere*, «arder», y se refiere a los pelos urticantes, que en algunas especies contienen sustancias lo bastante tóxicas como para provocar la muerte.

U. dioica (ortiga) p. 217



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas.
CARACTERÍSTICAS Hierba astringente, diurética y tónica que controla hemorragias, purifica toxinas y reduce ligeramente la presión y el nivel de azúcar en sangre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los extremos de las hojas tiernas se cocinan como una verdura similar a las

espinacas, en puré para sopas y para elaborar cerveza de ortiga.
Las hojas crudas son muy irritantes y deben ignorarse las recomendaciones de consumirlas picadas en ensaladas y quesos blandos. Las hojas más viejas contienen cristales de oxalato de calcio, que dan una textura arenosa, incluso cocidas. Las hojas se secan para hacer un té inocuo e inodoro; puede añadirse al té indio como tónico.
MEDICINALES Uso interno: anemia, hemorragia (en especial del útero), menstruación excesiva, hemorroides, artritis, reumatismo, gota y dolencias cutáneas (especialmente eczemas).Uso externo: dolor artrítico, gota, ciática, neuralgia, hemorroides, problemas capilares y del cuero cabelludo, quemaduras, picaduras de insectos y hemorragias nasales. Se combina bien con *Arctium lappa* (véase p. 240) para eczemas.
COMERCIALES Las plantas sufren una elaboración comercial para extraer clorofila, que sirve de colorante (E140) en alimentos y medicinas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo, rico en nitrógeno soleado o en sombra moteada. Propagar por semillas o división en primavera. Cortar matas de ortigas hasta el suelo en verano para proporcionar una segunda cosecha de hojas tiernas. Las ortigas son invasivas pero es fácil controlarlas arrancando los rizomas inactivos. Proporcionan alimento para las orugas de diversas mariposas, por ej., los almirantes rojos.
RECOLECCIÓN Las plantas completas para usos medicinales se cortan al principio de la floración en verano y se secan para infusiones, extractos líquidos, ungüentos, polvos y tinturas. Para un uso culinario, cortar puntas de hojas tiernas de plantas de menos de 10 cm de altura, antes de que desarrollen cristales de oxalato.



VACCINIUM
(Ericáceas)

Las hojas de *V. myrtillus* contienen glucoquinonas, que reducen el nivel de azúcar en sangre, y los frutos son ricos en antocianósidos; experimentalmente se ha demostrado que dilatan los vasos sanguíneos. En *V. myrtillus* no se ha encontrado arbutina, que actúa como antiséptico urinario, aunque está presente en la mayoría de las otras especies de *Vaccinium*, y en otros miembros de la familia de los brezos (como *Arctostaphylos uva-ursi*, véase p. 241). Las hojas de *V. vitis-idaea* (arándano rojo), que contienen hasta un 7 % de arbutina, sirven para tratar infecciones de las vías urinarias, cistitis, diabetes y diarrea.

V. myrtillus (arándano) p. 217



PARTES UTILIZADAS Hojas, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y refrescante que actúa como diurético, reduce el nivel de azúcar en sangre y tonifica la sangre.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se añaden a ensaladas y se convierten en mermeladas, jarabes y postres.
MEDICINALES Uso interno: diabetes (hojas), edema, anemia, diarrea, disentería y trastornos urinarios. Uso externo: inflamación de las encías, hemorroides, dolencias cutáneas y quemaduras (frutos).
COMERCIALES Los frutos se añaden a vinos; los extractos sirven para aromatizar licores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo no calcáreo soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por esquejes semimaduros en verano. Recortar en primavera para estimular frondosidad.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen en primavera y se secan para decocciones. Los frutos se recogen a finales de verano y se secan para decocciones y extractos líquidos.

VALERIANA Valeriana
(Valerianáceas)

Hipócrates hacía uso de *V. officinalis* en el siglo IV a.C. y aparece en herbarios anglosajones. Su nombre, obtenido en el siglo X, cuando fue recomendada por médicos árabes, podría derivar del latín *valere*: «estar sano». Los compuestos activos son complejos y no se los conoce por completo. Las raíces contienen iridoides, conocidos como «valepotriatos», que regulan el funcionamiento del sistema nervioso. Algunos expertos sostienen que los valepotriatos no están presentes en las raíces ni en preparados de aquéllas, sino que en realidad se desarrollan durante la elaboración En la Primera Guerra Mundial se hizo un uso amplio de la valeriana para tratar la neurosis de guerra (pérdida de memoria y otras funciones provocadas por estrés psicológico prolongado). En *V. jatamansi* y *V. mexicana* se encuentran compuestos similares.

V. officinalis (valeriana) p. 217

PARTES UTILIZADAS Rizomas, raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, sedante y calorífera de aroma almizclado. Calma los nervios, relaja espasmos, es digestiva, alivia dolores y reduce la presión sanguínea.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumes almizclados.
MEDICINALES Uso interno: insomnio, histeria, ansiedad, calambres, migrañas, indigestión de origen nervioso, hipertensión y menstruación dolorosa. En exceso provoca jaquecas, palpitaciones y embotamiento; un uso prolongado puede provocar adicción. No se administra a pacientes con problemas hepáticos. Uso externo: eczemas, úlceras y heridas leves (especialmente astillas). Es mejor para personas de carácter frío y nervioso. Combinada con *Viscum album* (véase p. 370) y *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351) para histeria; con *Humulus lupulus* (véase p. 294) y *Passiflora incarnata* (véase p. 323) para insomnio; con *Dioscorea villosa* (véase p. 273), *Pulsatilla vulgaris* (véase p. 338) y *Caulophyllum thalictroides* (véase p. 256) para menstruación dolorosa.
COMERCIALES Los extractos sirven para aromatizar helados, productos de panadería, condimentos, bebidas sin alcohol, cervezas, licores y tabaco y son especialmente importantes en los sabores a manzana; también sirven como señuelo para atrapar gatos salvajes y roedores.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN

DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo soleado o sombreado. Propagar por semillas en primavera; por división en primavera u otoño. Eliminar flores para estimular el desarrollo de los rizomas.
RECOLECCIÓN Los rizomas y las raíces se recogen en el segundo año después de la muerte de las hojas y se usan frescos, o secos en decocciones, infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas, o se destilan para extraer aceite.

VANILLA Vainilla
(Orquidáceas)

La vainilla es uno de los aromatizantes más importantes del mundo; fue introducida en Europa en el siglo XVI por los españoles, que descubrieron que los aztecas la usaban para aromatizar el chocolate. En la actualidad, la producción se concentra en Madagascar, las islas Reunión, Tahití, Java y las Seychelles. Las flores de la vainilla son de vida corta y tienen polinizadores específicos. En cultivo se deben polinizar a mano para que produzcan frutos (cápsulas de vainilla), que tardan entre cinco y siete meses en madurar. Los compuestos aromáticos se desarrollan durante

la fermentación de las cápsulas verdes.
Los frutos de *V. planifolia* contienen alrededor de un 3,5 % de vainillina, presente en muchos bálsamos y resinas naturales. Hay un gran mercado para la vainilla sintética, que se considera como un subproducto de la manufactura de papel y que se extrae de *Ferula assa-foetida* (véase p. 282) y la fracción de eugenol presente en el aceite de clavo (*Syzygium aromaticum*, véase p. 358). No se puede comparar la opulencia el sabor de la vainilla natural con este último. La natural contiene otros 35 compuestos aromáticos. *V. tahitensis* y *V. pompona* son fuentes alternativas, aunque inferiores a la vainilla natural.

V. planifolia (vainilla) p. 217



PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática digestiva.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS Los extractos se usan en perfumería.
COMERCIALES Se conservan cápsulas enteras en azúcar, que sirve para endulzar y dar un sabor a vainilla a postres y tartas. Los extractos sirven para aromatizar helados, jarabes, dulces, productos de panadería, cereales de desayuno, bebidas sin alcohol, licores y tabaco.
VARIANTE
V. p. **'Variegata'**, p. 218

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo (*V. p.* 'Variegata': ornamental). No resistente. Compost epífito con mucha humedad y sombra, a 27 °C. Propagar por esquejes de 1,5-2 m de largo en cualquier momento (pero es mejor hacia finales de la estación seca), conservados ligeramente enrollados en un sitio seco y sombreado durante 2-3 semanas antes de plantar en compost abierto. Para una frutación óptima, guiar las plantas en lazadas en vez de dejarlas trepar hacia arriba. Esto estimula la formación de vástagos nuevos y, donde la lazada toca el suelo, de raíces adventicias que ayudan a alimentar la planta. Las plantas pueden sufrir daños por insectos de escama, mildíu, podredumbre de las raíces de la vainilla y caracoles.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen completamente maduros pero antes de partirse; se escaldan antes de sufrir varias etapas de fermentación y secado, que pueden tardar 6 meses. Las cápsulas curadas se almacenan enteras, o se elaboran comercialmente para extraer solventes (resinoides de vainilla) y tinturas alcohólicas (esencia de vainilla).

VERBASCUM Gordolobo
(Escrofuláceas)

Cierto número de *verbascum* han sido utilizados medicinalmente desde la época clásica para dolencias respiratorias, pero ninguno ha sido bien investigado.
V. densiflorum contiene glicósidos iridoides, similares a los de *Plantago major* (véase p. 331), que estimulan la secreción de ácido úrico desde los riñones. Éstos también pueden ser un compuesto de otros verbascum.
V. densiflorum, V. nigrum y el escaso *V. phlomoides* tiene usos similares a los de *V. thapsus*.

V. thapsus (gordolobo) p. 218



PARTES UTILIZADAS Planta completa, hojas, flores.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, refrescante y mucilaginosa que seda y lubrica tejidos, estimula la cicatrización y tiene efectos expectorantes, diuréticos, analgésicos y antisépticos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: tos y tos convulsa, bronquitis, laringitis, amigdalitis, traqueítis, asma, gripe, catarro respiratorio, tuberculosis, infección de las vías urinarias, tensión nerviosa e insomnio. Uso externo: otitis (flores en aceite de oliva), llagas, heridas, forúnculos, dolor reumático, hemorroides y sabañones. Se combina bien con *Marrubium vulgare* (véase p. 308), *Lobelia inflata* (véase p. 305) y *Tussilago farfara* (véase p. 365) para bronquitis.
COMERCIALES Las hojas se ahúman solas o con *Tussilago farfara* y *Eriodictyon californicum* (véase p. 279) para reemplazar al tabaco.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado a seco soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera; por esquejes de raíces a finales de invierno. En condiciones adecuadas *V. thapsus* autogermina con facilidad. Las orugas pueden atacar las plantas.
RECOLECCIÓN Durante la floración se recogen plantas enteras, y las hojas y flores en verano; se secan para infusiones, extractos líquidos y tinturas. Las flores también se pueden usar frescas o congeladas en infusiones, aceite medicinal y jarabes.

VERBENA Verbena
(Verbenáceas)

En la medicina occidental, el uso principal de *V. officinalis* es para dolencias nerviosas y para condiciones asociadas con trastornos meridianos del hígado, el bazo y la vejiga en medicina china.
V. hastata, oriunda de América del Norte, tiene ingredientes similares pero se la considera más alterante; actúa sobre todo en hígado y pulmones. Se usa para trastornos hepáticos y dolencias respiratorias y menstruales.

V. officinalis (verbena) p. 218

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*ma bian cao*).
CARACTERÍSTICAS Hierba muy amarga, aromática y refrescante que es diurética, calma los nervios, aumenta la sudoración y lactación, reduce inflamaciones y alivia dolores; controla hemorragias, mejora la función hepática y vesicular y estimula el útero. En medicina china se la considera antimalárica.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: agotamiento nervioso, depresión, debilidad en convalescencia, asma, migrañas, ictericia, problemas vesiculares y lactación insuficiente. En exceso provoca náuseas y vómito. No se recomienda durante el embarazo, aunque puede ayudar a las contracciones durante el parto. Uso externo: heridas leves, eczemas, llagas, neuralgia y enfermedad de las encías. En medicina china para malaria, dolencias menstruales, gripe, enfermedades febriles, enfermedad de las encías, abscesos, trastornos urinarios y equistosomiasis. Se combina bien con *Scutellaria lateriflora* (véase p. 351), *Avena sativa* (véase p. 246) y *Cypripedium parviflorum* var. *pubescens* (véase p. 271) para depresión.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo bien drenado soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño; por división en primavera; por esquejes de tallo a finales de verano. Cortar puntas para estimular la ramificación.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan a principios de la floración y se secan para decocciones (medicina china), infusiones, extractos líquidos, ungüentos y tinturas.

VERONICA
(Escrofuláceas)

«Verónica» y «verónica común» son nombres aplicados a especies diferentes, y para fines medicinales hay que tener cuidado de identificar la planta correcta. Durante la Edad Media, en Europa, *V. officinalis* era un hierba curativa popular bajo el nombre de herba *Veronica majoris*. En el siglo XIX se usaba sobre todo como sustituto del té y en Francia se conocía como *thé d'Europe*. Hoy en día los herboristas la consideran obsoleta.

V. officinalis (verónica) p. 218

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y alterante de aroma similar al té cuando está seca. Tiene suaves efectos diuréticos y expectorantes.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: antes para dolencias reumáticas, bronquiales, artríticas y cutáneas, y descompostura del estómago. Uso externo: heridas leves.
COMERCIALES La hierba seca puede añadirse a mezclas de té.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente a heladas/resistente. Suelo seco ligeramente ácido, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en verano. Propensa al mildíu harinoso o pubescente.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se secan para infusiones.

VERONICASTRUM
(Escrofuláceas)

V. virginicum es un purgante y emético poderoso con una larga historia de uso entre los nativos de América del Norte; lo usaban para inducir vómitos, que era una parte importante del proceso de curación, y jugaba un papel en ciertos rituales. *V. virginicum* contiene un compuesto amargo (leptandrina),

saponinas, sustancias hormonales, taninos y aceite volátil incluyendo ésteres de ácidos cinámicos, y un glicósido semejante a la senegina (como la que contiene *Polygala senega,* véase p. 332).

V. virginicum, sin. *Leptandra virginica* p. 218

PARTES UTILIZADAS Rizomas y raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, laxante y tónica que aumenta la sudoración, relaja espasmos y es un estimulante hepático y vesicular.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: estreñimiento crónico e indigestión asociados a trastornos hepáticos, e inflamación vesicular. Combinada con *Taraxacum officinale* (véase p. 360) y *Berberis vulgaris* (véase p. 248) para dolencias hepáticas; con *Acorus calamus* (véase p. 228) e *Hydrastis canadensis* (véase p. 294) para estreñimiento con gases e hinchazón.
VARIANTE
V. v. var. ***roseum***, p. 218.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado húmedo a seco soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño; por división en primavera o a finales de otoño; por esquejes semimaduros de vástagos laterales a finales de verano. Los tallos floridos altos pueden necesitar una estaca expuestos al viento. Las plantas pueden verse afectadas por mildíu pubescente.
RECOLECCIÓN Los rizomas y las raíces se recogen en otoño y se secan para decocciones, extractos líquidos, polvos, tabletas y tinturas.

VETIVERIA Vetiver
(Gramíneas)

Las raíces de vetiver son ricas en aceite volátil, conocido como el «aceite de la tranquilidad» en India y Sri Lanka. Tiene un aroma pesado y terroso y es un buen repelente de moscas, cucarachas, chinches y polillas.

V. zizanioides (vetiver) p. 219

PARTES UTILIZADAS Raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba aromática, sedante y antiséptica que aumenta la producción de corpúsculos rojos de la sangre.
USOS DE LA HIERBA
AROMÁTICOS El aceite es un ingrediente de perfumes orientales «maderosos».
MEDICINALES Uso interno: problemas nerviosos y circulatorios. Uso externo: piojos.
COMERCIALES Con las raíces secas se tejen alfombrillas perfumadas, pantallas y abanicos; también sirven para repeler insectos. El aceite se usa en jabones y cosméticos, y como fijador de fragancias. Algunos usos como aromatizante de alimentos, principalmente en espárragos en lata y bebidas indias de frutos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo húmedo a seco soleado, mínimo 15-18 °C. Propagar principalmente por división, o «retoños» y acodos a principios de la estación de desarrollo; comercialmente por cultivo de tejidos. Recortar plantas cultivadas como setos para estimular un desarrollo denso; quemar superficialmente para destruir larvas de plagas de cultivo. Las plantas pueden sufrir daños por micosis y termitas.
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen según necesidad y se destilan para extraer aceite o se procesan para extraer solventes.

VIBURNUM Viburno
(Caprifoliáceas)

Tanto *V. opulus* como *V. prunifolium* contienen escopoletina, una cumarina que tiene un efecto sedante en el útero. *V. prunifolium* también contiene salicina, un analgésico que también aparece en *Salix alba* (véase p. 345). A veces se recetan ambas hierbas alternativamente o juntas; se considera que la acción de *V. opulus* es más débil. En algunas zonas del este de EE. UU., los frutos de *V. prunifolium* se han usado en conservas desde la época colonial y se cultivan clones comestibles de frutos más grandes para la producción frutal. Éstos y los frutos de *V. opulus* son venenosos cuando están crudos, pero cocidos son comestibles.

V. opulus (mundllo) p. 219



PARTES UTILIZADAS Corteza.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que relaja espasmos y regula la función uterina.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruación dolorosa, dolores posparto y ováricos, amenaza de aborto, hipertensión, estreñimiento nervioso y calambres musculares. Uso externo: calambres musculares. Se combina bien con *Dioscorea villosa* (véase p. 273) y *Zanthoxylum americanum* (véase p. 372) para calambres, y con *V. prunifolium* y *Chamaelirium luteum* (véase p. 258) para dolor uterino y amenaza de aborto.
VARIANTES
V. o. **'Aureum'**, p. 219.
V. o. **'Roseum'**, sin. *V. o.* 'Sterile', p. 219.
V. o. **'Xanthocarpum'**, p. 219.

V. prunifolium



Arbusto caduco o árbol arbustivo, resistente hasta –15 °C, altura 5-9 m, extensión 1-6 m, de vástagos rojizos y hojas lustrosas ovadas de hasta 8 cm de largo, que se vuelven rojas en otoño. A finales de primavera y a principios de verano aparecen flores blancas de 8 mm de ancho en ramilletes planos de hasta 10 cm de ancho, seguidas de frutos azul negruzco de hasta 2 cm de largo. Nativas del este de EE. UU.

PARTES UTILIZADAS Corteza del tallo, corteza de las raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, astringente y sedante que relaja espasmos, alivia dolores, calma los nervios, reduce la presión sanguínea y regula la función uterina.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruación dolorosa, amenaza de aborto, trastornos convulsivos, histeria, calambre muscular, asma y palpitaciones de origen nervioso. Combinada con *Chamaelirium luteum* (véase p. 258) e *Hydrastis canadensis* (véase p. 294) para amenaza de aborto.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*V. prunifolium*: cultivo). Resistente. Suelo húmedo y profundo en sombra parcial. Propagar por semillas en otoño (sólo especies); por esquejes semimaduros en verano. Eliminar leña muerta y tallos más viejos después de la floración. Las plantas pueden sufrir daños por áfidos, en especial *V. o.* 'Roseum'. Las hojas pueden verse afectadas por moho.
RECOLECCIÓN La corteza se arranca antes de que las hojas cambien de color en otoño, o antes de que las yemas se abran en primavera, y se secan para decocciones, extractos líquidos y tinturas (*V. opulus, V. prunifolium*), cremas (*V. opulus*) e infusiones, elixires y polvos (*V. prunifolium*).

VINCA Vincapervinca
(Apocináceas)

Tanto *V. major* como *V. minor* (vincapervinca menor) son fuentes del alcaloide vincamina, usado por la industria farmacéutica como estimulante cerebral y vasodilatador. *V. major* también contiene reserpina, como la hallada en *Rauvolfia serpentina* (véase p. 339), que reduce la presión sanguínea elevada. No contiene los alcaloides anticancerígenos hallados en la relacionada *Catharanthus roseus* (véase p. 256). Los herboristas también recetan *V. minor* como diurético y para trastornos estomacales.

V. major (vincapervinca mayor) p. 220

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba acre, ligeramente amarga y astringente que controla hemorragias.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: menstruación excesiva, hemorragia uterina anormal, secreción vaginal y endurecimiento de las arterias (en especial las cerebrales). No se administra a estreñidos. Uso externo: hemorragias nasales, secreción vaginal, garganta irritada y úlceras bucales. Combinada con *Trillium erectum* (véase p. 364) para menstruación excesiva y con *Ginkgo biloba* (véase p. 288) para endurecimiento de las arterias cerebrales.
VARIANTES
V. m. **'Maculata'**, p. 220.
V. m. **'Reticulata'**, p. 220.
V. m. **'Variegata'**, p. 220.

V. rosea. Véase *Catharanthus roseus*.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo húmedo soleado o en sombra parcial. Propagar por división desde otoño a primavera; por esquejes semimaduros en verano. *V. major* es invasiva y lanza vástagos de hasta 1m de largo que arraigan en cada nudo. Recortar las plantas en otoño o invierno para controlar la extensión. Eliminar vástagos sobrantes en verano para restringir la extensión antes de que se produzca el arraigue en los nudos. Las hojas pueden sufrir daños por roya.
RECOLECCIÓN Las plantas se cortan en flor y se procesan comercialmente para la extracción de alcaloides, o se secan para infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas.
ADVERTENCIA Tóxica al consumo.

VIOLA Violeta
(Violáceas)

Los musulmanes elogiaban las violetas al decir que «la excelencia de la violeta es como la excelencia del islam por encima de todas las otras religiones». Los romanos bebían vino aromatizado con violetas y fueron criticados por Horacio (65-8 a.C.) por pasar mas tiempo cultivando violetas que olivares. Era la flor favorita de Napoleón, cuyo apodo era *Caporal Violette,* y murió llevando un escapulario con violetas recogidas en la tumba de Josefina. El elemento aromático principal de *V. odorata*, conocido como ionona, fue sintetizado en 1893; desde entonces el cultivo de violetas para la perfumería ha declinado. Las violetas se consideran hierbas purificantes y han sido utilizadas en el tratamiento de fondo del cáncer. *V. yezoensis* ha figurado en pruebas recientes para tratar eczemas infantiles en el hospital de niños de Great Ormond Street, Londres. *V. striata* también tiene usos medicinales y parece que tiene efectos antitumorales. En los herbarios chinos figuran otras diversas especies, incluyendo *V. diffusa, V. inconspicua* y *V. patrinii.* En dosis elevadas, las violetas provocan náuseas y vómito a causa de los efectos irritantes de las saponinas en el sistema digestivo.

V. odorata (violeta) p. 220

PARTES UTILIZADAS Hojas, flores, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, mucilaginosa y refrescante que purifica toxinas y tiene efectos expectorantes, antisépticos y anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las flores se consumen frescas en ensaladas y como aderezo para postres.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, catarro respiratorio, tos, asma y cáncer de mama, pulmones o tubo digestivo. Uso externo: infecciones de la boca y la garganta. En aromaterapia para dolencias bronquiales, agotamiento y problemas cutáneos (aceite).
COMERCIALES Las flores se usan frescas para condimentar y colorear dulces y refrescantes del aliento; también se caramelizan para decorar postres.
VARIANTES
V. o. **'Alba'**, p. 220.

V. tricolor (pensamiento) p. 220

PARTES UTILIZADAS Planta completa.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce refrescante que es laxante y diurética, reduce fiebres, purifica toxinas y reduce inflamaciones. También es expectorante, alivia dolores y estimula la cicatrización.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: bronquitis, tos convulsa, reumatismo, dolencias cutáneas (en especial eczema húmedo), dolencias urinarias, fragilidad capilar y enfermedades autoinmunes que incluyen varios de estos síntomas. Uso externo: dolencias cutáneas y úlceras varicosas. Se combina bien con *Galium aparine* (véase p. 285), *Rumex crispus* (véase p. 344), *Trifolium pratense* (véase p. 364) y *Urtica dioica* (véase p. 366) para eczema; con *Agathosma crenulata* (véase p. 230), *Elymus repens* (véase p. 277) y *Eupatorium purpureum* (véase p. 281) para cistitis, y con *Tussilago farfara* (véase p. 365) o *Drimia maritima* (véase p. 275) para tos convulsa.

V. yezoensis (violeta de China)

Perenne, resistente hasta –15 °C, altura 20 cm, con rizomas delgados y hojas ovadas dentadas de hasta 6 cm de largo. En primavera aparecen flores blancas de listas púrpuras, seguidas de cápsulas trilobulares. Crece en Japón.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*zi hua di ding*).
CARACTERÍSTICAS Hierba amarga, picante y refrescante que purifica toxinas, antiinflamatoria y antibacteriana.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: forúnculos, carbúnculos, picaduras de serpientes, trastornos cutáneos (en especial erisipelas), paperas y trastornos «calientes» con inflamación de los ojos, garganta u oídos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo bien drenado conservador de la humedad, soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera u otoño; por esquejes semimaduros en primavera; por esquejes de vástagos basales no floridos en verano; por división en otoño. *V. tricolor* autogermina abundantemente. Eliminar flores muertas con rapidez para prolongar la floración. Las plantas pueden sufrir daños por babosas, caracoles, enfermedades víricas y micosis (en especial enfermedad de las violetas).
RECOLECCIÓN Durante la estación de floración se recogen plantas enteras, hojas y flores, y se secan para decocciones (*V. yezoensis*), infusiones y extractos líquidos. Las hojas de *V. odorata* a menudo se usan frescas y también se pueden recoger flores en primavera para extraer aceite esencial. *V. tricolor* suele pulverizarse una vez seca y se usa en cremas faciales.

VISCUM Muérdago
(Viscáceas)

La tradición de «besarse debajo del muérdago» se originó en una leyenda escandinava. Baldur, el rey de la paz, fue muerto por una flecha hecha de madera de muérdago y fue resucitado por los otros dioses. Entonces el muérdago fue confiado a la diosa del amor, que lo estableció como un símbolo del amor y se impuso la costumbre de que todo aquel que pasara debajo del muérdago recibiría un beso. El muérdago también fue una hierba importante para los druidas, asociada con la bienvenida al año nuevo. Sólo se cortaba de robles durante una fase específica de la luna con una hoz de oro. Los compuestos de *V. album* parecen variar según la planta huésped, lo que podría explicar por qué los druidas consideraban el muérdago del roble como superior. Estos compuestos comprenden algunos que afectan a la síntesis de proteínas, los sistemas inmunológico y circulatorio, y el corazón. A veces se usa *V. album* en medicina china, pero de uso más común son *V. coloratum*, que crece más hacia el este y tiene frutos amarillos a rojo anaranjados, y *Loranthus europaeus* (muérdago morera), un parásito sobre plantas de la familia de las hayas (Fagáceas). En algunos países, la venta y el uso de *V. album* para usos terapéuticos está restringido.

V. album (muérdago) p. 221

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, agridulce y calorífera que reduce la presión, estimula el sistema inmunológico, reduce palpitaciones, relaja espasmos y tiene efectos sedantes, diuréticos y anticancerígenos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: hipertensión leve, endurecimiento de las arterias, taquicardia y tensión nerviosas, baile de san Vito y cáncer (en especial pulmonar y ovárico). Uso externo: artritis, reumatismo, sabañones, úlceras en las piernas y varices. Se combina bien con *Crataegus laevigata* (véase p. 268) y *Melissa officinalis* (véase p. 310) para hipertensión leve; y con *Ginkgo biloba* (véase p. 288) o *Vinca major* (véase p. 369) para endurecimiento de las arterias. Sólo para uso de facultativos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Crece en las ramas tiernas de los árboles huésped, por ej., roble o manzano. Propagar aplastando frutos dentro de las grietas de la corteza, protegida contra las aves, desde otoño hasta primavera.
RECOLECCIÓN Los tallos hojosos se cortan en primavera y se secan para infusiones, extractos líquidos, tabletas y tinturas.
ADVERTENCIA Todas las partes, especialmente los tallos y las hojas, son tóxicas para el consumo.

VITEX
(Verbenáceas)

Hace tiempo que *V. agnus-castus* se ha asociado a la castidad; las plantas de flores blancas son un símbolo tradicional de la virtud, especialmente en el sur de Europa. Las semillas molidas se usaban en los monasterios como condimento para suprimir la libido. Tanto *V. agnus-castus*, que afecta al equilibrio hormonal en hombres y mujeres, como *V. negundo* y sus variantes, son ricos en aceite volátil y glicósidos. El árbol chino casto de hojas cortadas, *V. n.* var. *cannabinifolia* (que suele tratarse como sinónimo de *V. n.* var. *heterophylla* por los botánicos occidentales) figura en la farmacopea china (1985) como un remedio diferente, *mu jing*, que tiene efectos expectorantes, antitusivos, sedantes, antiespasmódicos y antibacterianos. *V. canescens* y *V. quinata* se usan para reemplazar a *V. negundo* en Tíbet. Los herboristas chinos también usan *V. trifolia* y *V. rotundifolia*, ambas conocidas como *man jing zi*.

V. agnus-castus (agnacasto) p. 221

PARTES UTILIZADAS Frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante, agridulce, ligeramente



astringente y relajante que regula funciones hormonales, estimula la lactación y alivia espasmos y dolores.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: trastornos menstruales y menopáusicos, lactación insuficiente y eyaculación involuntaria. Se combina bien con *Hydrastis canadensis* para problemas menopáusicos. En exceso provova un trastorno nervioso conocido como hormigueo (sensación de insectos que se arrastran debajo de la piel).

V. negundo p. 221

PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, frutos, raíces, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba sedante, refrescante y desintoxicante que reduce fiebres, alivia dolores y es digestiva, expectorante y antibacteriana.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: malaria, picaduras venenosas, artritis y cáncer de mama. No se administra a cardíacos o hipotensos. Uso externo: ascárides (hojas), dolor reumático, artrítico y de muelas, y garganta irritada (tallos), resfriados y tos (todas las partes); asma y trastornos digestivos (hojas, raíces, frutos), bronquitis (raíces, frutos, aceite), hemorroides, migrañas y problemas oculares (frutos). En medicina ayurvédica internamente para jaquecas, catarro y gonorrea (hojas), fiebres y congestión bronquial (raíces); externamente para úlceras (zumo de hojas) y llagas (aceite medicinal).
COMERCIALES Las hojas frescas se queman junto a pastos como fumigante para ahuyentar mosquitos.
VARIANTE
V. n. var ***heterophylla***, sin. *V. n.* var. *cannabinifolia*, p. 221.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente. Suelo rico, húmedo a pobre y seco soleado. Propagar por semillas en primavera u otoño; por acodos o esquejes de leña blanda en primavera; por esquejes semimaduros en verano. En primavera, recortar los desarrollos del año anterior dejando 2,5-5 cm.
RECOLECCIÓN Las hojas se recogen a principios de verano y se usan frescas en zumo, o en infusiones y cataplasmas, o se secan para decocciones. Los tallos se cortan a finales de verano u otoño y se secan para decocciones y polvo de carbón. Las raíces se recogen a finales de otoño y se secan para decocciones. Los frutos (*V. agnus-castus, V. negundo*) se recogen en otoño para usar frescos o secos en decocciones o polvos. El aceite se extrae principalmente de *V. n.* var. *heterophylla*.

VITIS
(Vitáceas)

La vid es un elemento central en los rituales judíos y cristianos y forma parte integral de la mayoría de las culturas europeas y su cocina, en especial las de las regiones mediterráneas. *V. vinifera* se cultivaba en Egipto hace más de 4.000 años. Los romanos la introdujeron en Borgoña y Renania, donde los viñedos predominan hasta hoy en día. En el siglo XIX, el áfido *Phylloxera vastatrix* devastó los viñedos europeos. Afortunadamante, las especies americanas resultaron ser resistentes, lo que permitió el injerto de variedades europeas en patrones americanos y la replantación de los viñedos. Varias partes de la vid tienen usos medicinales establecidos hace tiempo, sobre todo para el alivio de condiciones relacionadas con una congestión crónica y un exceso de calor.

V. vinifera (vid) p. 221



PARTES UTILIZADAS Hojas, tallos, frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba agria, astringente y refrescante que es diurética, reduce inflamaciones, controla hemorragias, mejora la circulación y purifica toxinas.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas frescas blanqueadas, o conservadas en salmuera, sirven para empaquetar rellenos como la carne picada, pescados y arroz (*dolmades*). Los frutos se consumen frescos o se cuecen ligeramente.
MEDICINALES Uso interno: varices, menstruación excesiva, síndrome menopáusico, hemorragias, trastornos urinarios, hipertensión, colesterol elevado, y entumecimiento con exceso de peso y celulitis. Interna y externamente para inflamación bucal, de las encías, garganta u ojos. Los frutos son la base de una cura para la mala función hepática.
COMERCIALES Los frutos se convierten en vino, vinagre, zumo y jalea. Los frutos secos se conocen como «pasas», «pasa de Corinto» o «pasa de Esmirna», según la variedad. Las semillas producen un aceite no saturado, apto para mayonesas y cocina, especialmente fritos. Del residuo de las uvas prensadas –conocido como «marc»– y el sedimento de los barriles de vino, se extrae crema de tártaro, o bitartrato de potasio, una sal cristalina. Se utiliza en polvos para hornear, laxantes y fundentes para soldar.
VARIANTES
V. v. **'Ciotat'**, sin. *V. v.* 'Apifolia', *V. v.* 'Laciniosa', p. 221.
V. v. **'Incana'**
Cultivar inusual, resistente hasta 0 °C, altura 4-5 m, de hojas verde grisáceas no lobuladas o trilobuladas, cuya cara anterior está cubierta por una capa blanca tipo tela de araña, y frutos negros.
V. v. **'Pinot Noir'**, sin. *V. v.* 'Spätburgunder', p. 221.
V. v. **'Purpurea'**, p. 221.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental (*V. vinifera*: natural); *V. v.* 'Pinot Noir': por cultivo). Resistente a heladas (*V. v.* 'Incana': semirresistente). La resistencia varía según el cultivar. Suelo rico en humus, profundo, neutro a alcalino soleado. Propagar por esquejes de leña dura a finales de otoño; por esquejes semimaduros en verano; por semillas en otoño (sólo especies); por injertos; por esquejes de ojo a finales de invierno. Podar plantas jóvenes dejando 23-30 cm desde el nivel del suelo en invierno. En vides más viejas, ralear desarrollos viejos y acortar los jóvenes a finales de verano. Las plantas pueden ser dañadas por insectos de escama, cocos, áfidos, gorgojos y orugas. En condiciones no favorables, los cultivares cultivados por sus frutos son propensos a la falta de magnesio, moho gris, enfermedad del tallo y diversos trastornos fisiológicos.
RECOLECCIÓN Las hojas y tallos se recogen a principios de verano para usar frescos, en conserva, o secos para decocciones, extractos líquidos y tinturas. Los tallos producen gotas que se emplean directamente como colirio; son diuréticas. Los frutos maduros se consumen frescos con fines medicinales.



WX

WASABIA
(Crucíferas/Brasicáceas)

W. japonica pertenece a la misma familia que los rábanos picantes, rábanos y mostazas, que contienen glicósidos azufrados picantes.

W. japonica, sin. *Eutrema wasabi* p. 222

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba picante calorífera estimulante de la digestión.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Usada en la cocina japonesa; la raíz fresca rallada acompaña al *sashimi* (pescado crudo); las raíces pulverizadas se convierten en una pasta para condimentar platos de carne y pescado, o se mezclan con otros ingredientes en una especie de mayonesa.
MEDICINALES Uso interno:como antídoto para la intoxicación por pescado.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo húmedo a mojado, idealmente en aguas claras y corrientes en sombra parcial a 10-15 °C en la estación de desarrollo. Propagar por semillas en primavera y mantener constantemente húmedas; por división en primavera u otoño (es más fácil hacerlo durante la cosecha).
RECOLECCIÓN Las raíces se recogen en primavera u otoño, 15-24 meses después de plantar, y se usan frescas o secas y molidas.

WITHANIA
(Solanáceas)

En occidente, *W. somnifera* es poco conocida, pero ocupa un lugar importante en la medicina ayurvédica, similar a la de *Panax ginseng* (véase p. 321) en la medicina china.

W. somnifera p. 222

PARTES UTILIZADAS Raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba agridulce, astringente y calorífera de aroma a caballo. Actúa sobre todo en los sistemas reproductor y nervioso; tiene efectos sedantes, rejuvenecedores y afrodisíacos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: debilidad, convalescencia, agotamiento nervioso, insomnio, trastornos geriátricos, enfermedades consuntivas, falta de desarrollo infantil, impotencia, esterilidad, dolores articulares y nerviosos, y esclerosis múltiple. Se suele administrar cocida en leche, a menudo con azúcar cruda o miel.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Semirresistente. Suelo seco y rocoso soleado o en sombra parcial. Propagar por semillas en primavera; por esquejes de leña verde con púa a finales de primavera. Recortar plantas a principios de primavera.

RECOLECCIÓN Las raíces se secan para usar en mantequilla aclarada medicinal, aceite medicinal, pastas y polvos.
ADVERTENCIA Tóxica al consumo.

WOLFIPORIA
(Poliporáceas)

Un género de 250 especies de hongos, que crecen sobre raíces de árboles y leña en Asia y la región templada de América del Norte. *W. cocos* es inusual en tanto está distribuida por ambas regiones, cuyo resultado ha sido una larga historia de uso tanto en medicina china como en la de los nativos de América del Norte.

W. cocos, sin. *Poria cocos, Sclerotium cocos*

Hongo subterráneo, resistente hasta –15 °C, altura 5-15 cm, extensión 10-30 cm, de cuerpos grandes, globosos a elípticos semejantes a tubérculos; tienen una superficie dura, arrugada y marrón oscura; el interior es rosa pálido y granulado. Crece sobre las raíces de árboles de madera dura y coníferas, a menudo hasta 60 cm debajo de la superficie.

PARTES UTILIZADAS Planta completa (*fu ling*).
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, sedante y diurética que regula el metabolismo de los fluidos y calma la energía cardíaca.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: disfunción urinaria, insomnio, palpitaciones, trastornos emocionales, diarrea e hinchazón abdominal. Usada en muchas recetas chinas clásicas, como *si jun zi tang* («sopa de cuatro cosas nobles»), que combina *W. cocos* con *Panax ginseng* (véase p. 321), *Glycyrrhiza uralensis* (véase p. 289) y *Atractylodes macrocephala* (véase p. 246).

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Base de árboles de leña dura o coníferas. No hay información disponible acerca de las técnicas chinas para el cultivo de este hongo.
RECOLECCIÓN Los hongos se recogen en invierno y se secan para decocciones y tinturas.

XANTHIUM Ajonjera
(Compuestas)

El uso de *X. strumarium* aparece por primera vez en medicina china durante la dinastía Tang (618-907 d.C.). Es un ingrediente común de los remedios patentados chinos y sirve para adulterar *Datura stramonium*.

X. strumarium, sin. *X. sibiricum* (ajonjera) p. 222

PARTES UTILIZADAS Frutos (*cang er zi*).
CARACTERÍSTICAS Hierba calorífera de aroma agradable que alivia dolores, relaja espasmos y tiene efectos antibacterianos, antirreumáticos y antimicósicos.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: rinitis alérgica, sinusitis, catarro, reumatismo, artritis reumatoide, lumbago, lepra y pruritos. Uso externo: pruritos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo pobre y seco soleado. Propagar por semillas en otoño o primavera. Sujeta a control legal como maleza en algunos países.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen maduros y se secan para decocciones.

Z

ZANTHOXYLUM
(Rutáceas)

La mayoría contiene alcaloides, incluyendo la queleritrina, un antimicrobiano eficaz, y fagarina, que también aparece en *Ruta graveolens* (véase p. 345). *Z. americanum* es un remedio tradicional de los nativos de América del Norte para el dolor de muelas y fue introducido en la medicina general en 1894 por John Nash, un médico ecléctico, que lo utilizó para tratar epidemias de tifus y cólera. En el centro y sur de EE. UU. se reemplaza por *Z. clavaherculis*. Muchos otros tienen usos medicinales y culinarios. Los frutos de *Z. acanthopodium* se venden como especia en Sikkim. Diversas partes de *Z. armatum*, que crece desde Cachemira hasta el sudeste asiático, sirven para lavar los dientes y aliviar el dolor de muelas, además de para envenenar peces y como condimento. *Z. capense* y *Z. zanthoxyloides* tienen usos medicinales en África del Sur. *Z. planispinum* también tiene diversos usos similares. *Z. schinifolium* y *Z. simulans* se usan indistintamente con *Z. piperitum* en la medicina china.

Z. americanum p.222

PARTES UTILIZADAS Corteza, raíces.
CARACTERÍSTICAS Hierba especiada, calorífera y estimulante que alivia dolores, reduce fiebres, estimula la circulación, es digestiva, controla diarreas y es antirreumática.
USOS DE LA HIERBA
MEDICINALES Uso interno: dolencias reumáticas y artríticas, lumbago, dolor de muelas, fiebres, problemas de la circulación periférica, diarrea, indigestión, enfriamiento abdominal y condiciones cutáneas crónicas. Uso externo: dolor crónico articular y reumatismo. Combinada con *Myrica cerifera* (véase p. 314) y *Zingiber officinale* (véase p. 373) para insuficiencia circulatoria; con *Cimicifuga racemosa* para tinnitus, y con *Guaiacum officinale* (véase p. 290), *Menyanthes trifoliata* (véase p. 312) y *Capsicum annuum* (véase p. 254) para dolencias reumáticas.

Z. piperitum (cayutana) p. 222



PARTES UTILIZADAS Hojas, corteza, frutos, pericarpio de los frutos.
CARACTERÍSTICAS Hierba especiada, calorífera y estimulante que actúa principalmente en el bazo y el estómago. Reduce la presión sanguínea y tiene efectos diuréticos, antibacterianos y antimicósicos; es un anestésico local.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las hojas aromatizan sopas y platos de carne, y se hierven con azúcar y salsa de soja como condimento. La corteza y los frutos verdes se trituran en Japón, China y Hawai como condimento. Los frutos molidos y tostados son un ingrediente de la especie de cinco polvos china.
MEDICINALES Uso interno: dolencias digestivas asociadas con frío.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. Resistente. Suelo fértil soleado o sombreado. Propagar por semillas en otoño; por esquejes de raíz a finales de invierno. Eliminar leña muerta (propensa al hongo coral) y recortar a finales de invierno o a principios de primavera.
RECOLECCIÓN Las hojas de *Z. piperitum* se recogen durante la estación de desarrollo y se usan frescas. La corteza se arranca en primavera y se seca para decocciones, extractos líquidos y tinturas. Los frutos se recogen en verano y se secan para decocciones y extractos líquidos.

ZEA Maíz
(Gramíneas)

Los usos culinarios del maíz son muy conocidos. Existen cinco tipos principales: el de granos, en su mayoría blancos o amarillos; el de granos blancos, amarillos, rojos, púrpuras o azul negruzcos, a menudo rayados o moteados que encogen cuando se secan; una cepa primitiva de granos duros, cultivada específicamente para hacer palomitas; el dulce, que tiene más azúcar y el mejor como hortaliza, y el ceroso, que contiene almidón con un aspecto ceroso. Los dos primeros se cultivan extensamente para extraer aceite, cereales, harina y forraje. El maíz ceroso produce un almidón semejante a la tapioca, empleado sobre todo en Extremo Oriente. Su papel como hierba medicinal es menos conocido. Las flores femeninas de *Z. mays* contienen alantoína al igual que en *Symphytum officinale* (véase p. 357) y alcaloides que extraían los nativos de Perú y utilizaban en ritos religiosos. La planta figura en herbarios aztecas: aparentemente servían para refrescar el corazón. *Z. mays* llegó a China desde América del Norte después de la época de Li Shin (1518-1593), y la primera mención como hierba es del siglo XX.

Z. mays (maíz) p. 223

PARTES UTILIZADAS Estigmas y estilos de las flores femeninas, frutos, semillas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, sedante y refrescante que es diurética, reduce el azúcar en sangre, estimula el flujo biliar y evita la formación de cálculos urinarios.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Las mazorcas verdes se consumen enteras. Las semillas frescas y maduras se cocinan como verdura. Los hollejos no son comestibles, pero en América Central y del Sur se usan como condimento para dar un sabor dulce y a nueces.
MEDICINALES Uso interno: cistitis, uretritis, prostatitis, cálculos urinarios y eneuresis infantil. Se combina bien con *Elymus repens* (véase p. 277) y *Arctostaphylos uva-ursi* (véase p. 241) para cistitis; con *Agrimonia eupatoria* (véase p. 231) y *Equisetum arvense* (véase p. 278) para eneuresis; y con *Aphanes arvensis* (véase p. 239) y *Eupatorium purpureum* (véase p. 281) para cálculos urinarios. En

medicina china tiene un uso similar para problemas urinarios, cálculos biliares, ictericia, hepatitis y cirrosis.
COMERCIALES Las semillas maduras y secas se convierten en cereales y harina (harina de maíz, sémola, copos de maíz y polenta) y producen aceite de maíz, un aceite para todo uso de sabor intenso a maíz dulce prensado en frío. Del maíz fresco se extrae jarabe de maíz y puede mezclarse con melaza.
VARIANTES
Z. m. 'Black Aztec'
Cultivar vigorosos precolombino, resistente hasta 0 °C, altura 1,5 m, extensión 45 cm, de mazorcas de tamaño medio con semillas blancas no maduras que se vuelven negras al madurar. Pueden consumirse frescas cuando son tiernas o molerlas maduras para obtener harina de maíz azul.
Z. m. 'Gigantea Quadricolor', sin. *Z. m.* 'Quadricolor', p. 223.
Z. m. 'Gracillima Variegata', p. 223.
Z. m. 'Strawberry Corn'
Cultivar ornamental, resistente hasta 0 °C, altura 1-1,2 m, extensión 45 cm, de mazorcas en forma de fresa de 5 cm de largo; tiene semillas rojo caoba que se secan para decoraciones florales una vez secas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Semirresistente (*Zea mays*: natural, semirresistente/no resistente). La resistencia varía según el cultivar. Suelo rico bien drenado soleado. *Z. mays* está polinizada por el viento y fruta mejor cultivada en bloque. Propagar por semillas en primavera. Las aves pueden dañar las mazorcas.
RECOLECCIÓN En verano se recogen las barbas de maíz antes de que los hilos se marchiten y se secan para usar en decocciones, infusiones, extractos líquidos y jarabe. Las mazorcas se cortan verdes o maduras para consumir como hortalizas y maduras para la elaboración de cereales, harina, jarabe y aceite.

ZINGIBER Jengibre
(Zingiberáceas)

Z. officinale ha sido cultivada con fines medicinales y culinarios desde las épocas más remotas. En el año 200 d.C. los romanos lo consideraban un producto gravable. La primera mención en la literatura medicinal china es de la primera dinastía Han (d.C. 25-220). En medicina ayurvédica, *Z. officinale* se conocía como *vishwabhesaj*, «medicina universal», y tanto en la medicina china como en la ayurvédica, figura en la mitad de todas las recetas. El jengibre es rico en aceite volátil, jingeroles y «shogaoles». Éstos son un producto de la descomposición de los jingeroles que sólo se producen por secado y son el doble de picantes que ellos; por ello, el jengibre seco es más picante que el fresco y, en medicina china, se usa con fines diferentes. *Z. officinale* también tiene importancia como condimento. Otras especies usadas con fines culinarios comprenden: *Z. cassumar* del sudeste asiático; *Z. mioga*, del Japón, que tiene un sabor semejante a la bergamota, y *Z. zerumbet*, una especie indomalasia. *Z. zerumbet* contiene zerumbona, un anticancerígeno.

Z. officinale (jengibre) p. 223

PARTES UTILIZADAS Rizomas, aceite.
CARACTERÍSTICAS Hierba dulce, aromática, picante y calorífera que es expectorante, aumenta la sudoración, mejora la función digestiva y hepática, controla náuseas, vómitos y tos, estimula la circulación, relaja espasmos y alivia dolores.



USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los rizomas frescos tiernos se consumen crudos (jengibre verde), se conservan en azúcar y se caramelizan; también se usa en currys, *chutneys*, adobados, platos de carne y pescado, y marinadas. En la cocina japonesa se usa el jengibre adobado (*gari*), en especial para aromatizar el *sushi*. El jengibre seco molido aromatiza pasteles, bizcochos y salsas.
AROMÁTICOS El aceite se usa en perfumería.
MEDICINALES Uso interno: mareos, náuseas, mareos matutinos, indigestión, cólico, enfriamiento abdominal, resfriados, tos, gripe y problemas circulatorios periféricos. No se administra a pacientes con inflamación cutánea, úlceras del tubo digestivo o fiebre elevada. Uso externo: dolor espasmódico, reumatismo, lumbago, calambres menstruales y esguinces. Se suele combinar con *Rheum palmatum* (véase p. 340) y *Gentiana lutea* (véase p. 287) para dolencias digestivas. En medicina china internamente para tos, resfriados, diarrea, vómito y dolor abdominal asociado al frío (rizomas frescos); hemorragia uterina y sangre en orina (rizoma fresco carbonizado); hinchazón abdominal y edema (cáscara de rizoma); frío asociado a shock, trastornos digestivos a causa de energía deficiente del bazo y bronquitis crónica (rizoma seco).
COMERCIALES El aceite sirve para aromatizar alimentos. El jengibre seco y molido aromatiza dulces, bebidas sin alcohol y condimentos.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Por cultivo. No resistente. Suelo bien drenado, rico en humus, neutro a alcalino soleado o en sombra parcial, con humedad elevada, mínimo −1 °C. Propagar por división a finales de primavera cuando comienza el desarrollo. El jengibre se trata como cultivo anual o bienal; las plantas requieren una estación de desarrollo de 10 meses para una producción óptima de rizomas. Se pueden retirar los desarrollos más viejos cuando aparecen los retoños. El jengibre es propenso al marchitamiento bacteriano en partes de India, China y Queensland, Australia.
RECOLECCIÓN Los rizomas se recogen durante la estación de desarrollo para usos en los que la falta de fibra es importante, o durante la inactividad para secarlos. Los rizomas tiernos y frescos para la cocina se conservan durante 2-3 meses en un sitio fresco y seco; se remojan en salmuera y vinagre antes de procesarlos en jarabe de azúcar como «jengibre cristalizado». Los rizomas maduros se pelan, se tratan con cal o se dejan con cáscara antes de almacenarlos enteros, o molidos para usar en infusiones, decocciones, tinturas y polvos. El aceite se destila de rizomas sin descascarar, secos y molidos.

ZIZIPHUS
(Ramnáceas)

Hace tiempo que *Z. jujuba* se ha cultivado en China por sus frutos. Hace unos 3.000 años, las plantas fueron introducidas en Asia occidental desde China. Han sido utilizadas en medicina china desde al menos la última dinastía Han (25-220 d.C.). Los antiguos griegos y romanos también los cultivaban; introdujeron la planta en España, donde ésta se naturalizó.
En el siglo XVII había ya 43 cultivares; en la actualidad hay cientos. La estrechamente relacionada *Z. vulgaris* (azufaifo) tiene características similares a las de *Z. jujuba*.

Z. jujuba p. 223

PARTES UTILIZADAS Frutos (*da zao*), semillas (*suan zao ren*).
CARACTERÍSTICAS Hierba mucilaginosa, nutriente y sedante de sabor agridulce; controla respuestas alérgicas, alivia la tos, seda tejidos irritados o dañados, protege el hígado, evita la formación de úlceras por estrés y tiene un efecto tónico en las energías del bazo y estómago. También modera la acción de otros remedios.
USOS DE LA HIERBA
CULINARIOS Los frutos se dejan arrugar y volverse esponjosos, lo que aumenta su dulzor, y se consumen frescos o cocidos.
MEDICINALES Uso interno: fatiga crónica, pérdida del apetito, diarrea, anemia, irritabilidad e histeria (frutos); palpitaciones, agotamiento nervioso, insomnio, sudoración nocturna y excesiva (semillas). Se suele combinar con *Panax ginseng* (véase p. 321) o *Angelica polymorpha* var. *sinensis* (véase p. 238), y se añade a recetas tónicas como amortiguador para mejorar la sinergia y reducir los efectos secundarios. Un uso prolongado supuestamente mejora el cutis. Los frutos también sirven para endulzar y aromatizar medicinas.

DESARROLLO Y RECOLECCIÓN
DESARROLLO Ornamental. Resistente a heladas. Suelo bien drenado, húmedo a seco y soleado. Propagar por semillas, que necesitan una estratificación, sembradas en compost arenoso en otoño; por chupones en primavera; por esquejes de leña dura en otoño e invierno; por esquejes de raíz a finales de invierno a 5-10 °C. Recortar en invierno para estimular desarrollos nuevos sobre los que aparecen los frutos. *Z. jujuba* tolera una amplia gama de condiciones de desarrollo, pero necesita un verano cálido y seco para frutar bien.
RECOLECCIÓN Los frutos se recogen a principios de otoño cuando están maduros, después se sancochan y se secan al sol. Las semillas se extraen de los frutos maduros y se secan. Ambos se usan en decocciones.

Cultivo de hierbas

El cultivo de hierbas es un pasatiempo entretenido, en el que se combinan las delicias del jardín de flores y la productividad del huerto con el encanto de los antiguos mitos relacionados con muchas de ellas. Las plantas herbales comprenden anuales, árboles, arbustos, hongos, líquenes, musgos y algas, así como plantas herbáceas. Provienen de todas las zonas climáticas y se utilizan en todas las culturas. En las siguientes páginas de esta sección se encontrarán sugerencias para cultivar hierbas en diversas situaciones, así como consejos para su propagación, cosecha y almacenamiento. Incluso si no se dispone de jardín, muchísimas hierbas pueden cultivarse en macetas tan pequeñas que caben en el alféizar de una ventana, o en recipientes que pueden colgarse de una pared. Podría desear disponer de perejil fresco durante todo el año, o bien de materia prima para elaborar un popurrí casero, o cosméticos, o tisanas. También puede aspirar a todo un jardín herbal, un remanso de tranquilidad con colores suaves, fragancias dulces y el zumbido de las abejas. En cualquiera de los casos, en las páginas siguientes encontrará consejos prácticos para hacer realidad sus deseos.



Una buena cosecha
Selección de hierbas diversas, listas para secarlas y usarlas.

El Diccionario de hierbas de este libro (pp. 224-373) describe cómo se desarrolla cada una de las hierbas. En esta sección se explican todas las etapas que debe recorrer el jardinero casero, desde la planificación de un jardín hasta el almacenamiento de los productos.

Selección de las plantas adecuadas

No todas las hierbas que se incluyen en el diccionario herbal son apropiadas para su cultivo en el hogar, y en algunos casos ni siquiera se cultivan. Éste sería el caso, por ejemplo, de algunos árboles tropicales, como la angostura (*Galipea officinalis*), o los líquenes, como *Evernia prunastri*. En estos casos las condiciones de cultivo pueden deducirse de su hábitat natural, pero la información disponible sobre los cuidados y el cultivo que requieren es escasa. Los especialistas cultivan para su comercio algunas hierbas, y particularmente algunas malezas, que no son indicadas para los jardines ordinarios. Un buen jardín de hierbas deberá planificarse teniendo en cuenta su ubicación, los fines que se persiguen y las plantas que se adaptan a estos requisitos.

Mezcla de estilos diversos
Este dibujo geométrico queda bien en esta bordura informal.

Las hierbas en jardines pequeños

Resulta divertido reservar una parte especial del jardín a las hierbas. En muchos casos se opta por un parterre pequeño de hierbas culinarias al que se accede fácilmente desde la cocina. También existe la posibilidad de cultivar diversas plantas para las tisanas en parterres o en macetas situadas cerca de la mesa del jardín o de una zona de reposo. El «jardín de tisanas» podría incluir plantas fragantes como el toronjil (*Melissa officinalis*), la camomila (*Matricaria recutita*), la hierba luisa (*Aloysia triphylla*) o la menta (*Mentha* x *piperita*). Su cultivo en recipientes permite arreglarlas con mucha comodidad y ahorra espacio, especialmente cuando se trata de una planta invasora como la menta. Las hierbas también pueden cultivarse en las borduras, junto a otras plantas. Las anuales como los girasoles (esps. de *Helianthus*) pueden formar puntos concretos o bien utilizarse para rellenar espacios libres, ya que proporcionan colorido además de ingredientes culinarios; también puede utilizarse la borraja azul (*Borago officinalis*), las amapolas (*Papaver rhoeas*) o las caléndulas (*Calendula officinalis*) y contrastarlas con el follaje oscuro de *Perilla frutescens* var. *crispa*, o de *Ocimum basilicum* 'Dark Opal'.



Cultivo con espacio para desarrollarse
Las cápsulas repletas de semillas de Ajonjera *a la derecha, son un punto central de este jardín campestre. La higuera en espaldera sirve como cortavientos para el invernadero.*

Aroma y color

Los árboles cítricos son excelentes para los patios, ya que sus plantas perfumadas crecen en macetas. El espliego o la hierba del asno (*Oenothera biennis*) dispuestos en las cercanías de una ventana perfumarán el aire de las tardes de verano. Los colores bronce-púrpura de *Salvia officinalis*, grupo Purpurascens o *Ajuga reptans* 'Atropurpurea' combinarían bien con las hojas plateadas de las artemisias (esp. de *Artemisia*). También puede plantarse una bordura dorada con cultivares de las variedades amarillas de la reina de los prados (esps. de *Filipendula*), salvia (esps. de *Salvia*), tomillo (esps. de *Thymus*) o quizás orégano (esps. de *Origanum*); o arbustos dorados, como *Ptelea trifoliata* 'Aurea', *Viburnum opulus* 'Aureum' y frambuesa (*Rubus idaeus* 'Aureus').

Trepadoras y rastreras

Muchas hierbas interesantes son trepa-



◄ COLORES Y FORMAS IMPACTANTES
Los colores cálidos y brillantes y el follaje exuberante dan carácter al jardín de hierbas. La angélica dominante está bordeada por Foeniculum vulgare *'purpureum' plumoso, cebollas vistosas y montones de* Alchemilla mollis. *La salvia púrpura y* Lavandula stoechas *subesp.* pedunculata *proporcionan un colorido rico y de larga duración.*

APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO ►
*La plantación en esta bordura estrecha combina el perejil (*Petroselinum crispum, *delante) los tallos altos de las cebollas (*Allium cepa*), ramilletes dorados de* Santolina *y flores de* Lavandula *púrpuras.*

doras por naturaleza. *Humulus lupulus* 'Aureus' puede trepar sobre el cobertizo de un jardín o sobre el tocón de un viejo árbol, lo mismo que las pasionarias (*Passiflora incarnata*), o el jazmín (*Jasminum officinale*). Las paredes y vallas proporcionan protección y facilitan el crecimiento de las hierbas resistentes a las heladas en áreas exteriores frías. Algunas son rastreras de desarrollo lento y pueden cultivarse en terrenos muy pequeños. Las plantas adecuadas incluyen el tomillo rastrero (esps. de *Thymus*), *Acinos arvensis* o *Satureja spicigera*, que prefieren el pleno sol; y *Aphanes arvensis* o *Mentha requienii*, que prefieren una sombra parcial.

EL HUERTO CULINARIO

Los huertos mezclan el negocio con el placer, ya que producen alimento para la familia y hierbas para el deleite de los sentidos. Estas parcelas tienen sentido en términos de agricultura, ya que una mezcla cambiante de plantas de vida corta es menos propensa a padecer plagas y enfermedades que un solo cultivo en grandes cantidades. Se puede plantar perejil (*Petroselinum crispum*) o albahaca (esps. de *Ocimum*) junto a las lechugas y los tomates, listos para combinarse en guisos o ensaladas.

EL CULTIVO SIN JARDÍN

El aspirante a jardinero de hierbas sin jardín no está en gran desventaja. Muchas hierbas son plantas pequeñas que crecen fácilmente en cualquier tipo de recipiente. En las casas de campo las carretillas y regaderas rebosan muchas veces de plantas, y en muchas partes del mundo las latas y bidones se convierten en jardines en miniatura. Los potes de hierbas pueden colocarse tanto en paredes y vallas como en escalones. Las plantas que crecen en recipientes también pueden cambiarse cada año, y la estación de desarrollo puede prolongarse a cubierto durante el invierno. Los jardineros de edad avanzada o discapacitados encontrarán más facilidades en el cultivo con recipientes que en el efectuado en terreno abierto, siempre que dispongan de ayuda a la hora de cargar con pesos o de trasplantar.

MICROCLIMAS EN EL JARDÍN

La mayoría de las hierbas mencionanadas en este libro pueden cultivarse en el jardín o a cubierto. El éxito depende en gran parte de la provisión de condiciones que sean lo más cercanas posible a las del hábitat natural. Incluso el jardín más pequeño dispone de microclimas; las vallas y setos son un refugio contra el viento; los muros y el pavimento retienen el calor, ideal para los tomillos rastreros; el drenaje de las hierbas mediterráneas, como el romero (*Rosmarinus officinalis*) puede mejorarse con parterres inclinados y añadiendo arena al suelo. Con el calor suplementario de una cajonera o un invernadero se puede cultivar una gama más amplia de hierbas: los pelargonios perfumados y el bálsamo de Gilead (*Cedronella canariensis*) son plantas de tiesto muy indicadas para el verano, que en invierno necesitan estar a salvo de las heladas y de la humedad.

TEMPERATURAS DE DESARROLLO

Las plantas de zonas climáticas diferentes (véanse pp. 8-9 para información sobre estas zonas) requieren medios de crecimiento, agua, humedad y niveles de luz diferentes. El factor más determinante es la gama de temperaturas toleradas. La máxima tolerada por la mayoría de las plantas, a menos que se disponga de adaptaciones especiales, es de 35 ºC, pero las temperaturas mínimas oscilan mucho. Por este motivo, la resistencia de una planta es el primer factor que debe considerarse antes de intentar cultivarla. Las temperaturas mínimas que deben tenerse en cuenta son las más bajas registradas durante la noche; muchas plantas prefieren un aumento de las temperaturas diurnas. La siguiente lista de términos estándar utilizados en el Diccionario de hierbas ayudará a comprobar si las plantas convienen a las condiciones de desarrollo del jardín en cuestión.

Completamente resistentes: requieren como mínimo –15 ºC. Algunas plantas de clima mediterráneo, como *Lavandula, Salvia, Thymus* y esps. de *Rosmarinus* toleran las temperaturas bajas ocasionales, pero pueden sucumbir a fríos prolongados, especialmente en climas húmedos. De manera similar, las especies del desierto son más resistentes en condiciones soleadas y secas. *Aloe vera*, por ejemplo, tolera 2 ºC en lugar seco durante el invierno.

Resistentes a las heladas: requieren un mínimo de –5 ºC. En las regiones templadas, las especies resistentes a las heladas, como *Aloysia triphylla*, pueden cultivarse en un lugar protegido del exterior, o en recipientes que puedan trasladarse al interior o al exterior, según convenga.

Semirresistentes: requieren un mínimo de 0 ºC. Toleran temperaturas más bajas que las plantas no resistentes y se cultivan habitualmente para parterres de verano o para recipientes en áreas templadas. Necesitan 13-21 ºC para su propagación y crecimiento temprano, y por tanto inicialmente deben mantenerse a cubierto.

No resistentes: cálidas (mínimo 18 ºC), intermedias (mínimo 13 ºC), frescas (mínimo 10 ºC). En las regiones templadas las plantas no resistentes se cultivan a cubierto todo el año, ya que las noches son demasiado frías, incluso en verano, como para que prosperen en el exterior. «A cubierto» puede querer decir dentro de casa, o en un invernadero siempre que se pueda mantener la temperatura requerida, con una subida de 5-10 ºC durante el día.



DISEÑO PARA UN ESPACIO PEQUEÑO
Las hierbas culinarias agrupadas en macetas, como aquí, pueden desplazarse para aprovechar el sol. Una carretilla servirá como mostrador de hierbas; les da una altura suplementaria y es un interés adicional para el grupo.

ESTILO Y UBICACIÓN

Las hierbas pueden cultivarse en múltiples situaciones, según las preferencias personales y los recursos. No hay necesidad de cultivar un jardín de hierbas; cualquier hierba útil puede crecer en pequeños recipientes o parcelas cerca de la cocina, o mezclarse con flores y hortalizas en cualquier otro lugar del jardín. Pero un jardín especializado en hierbas tiene sus ventajas: es una característica atractiva en cualquier propiedad, ya que en éste se combinan el impacto visual, los aromas deliciosos y el colorido con el uso práctico.

ELECCIÓN DEL ESTILO

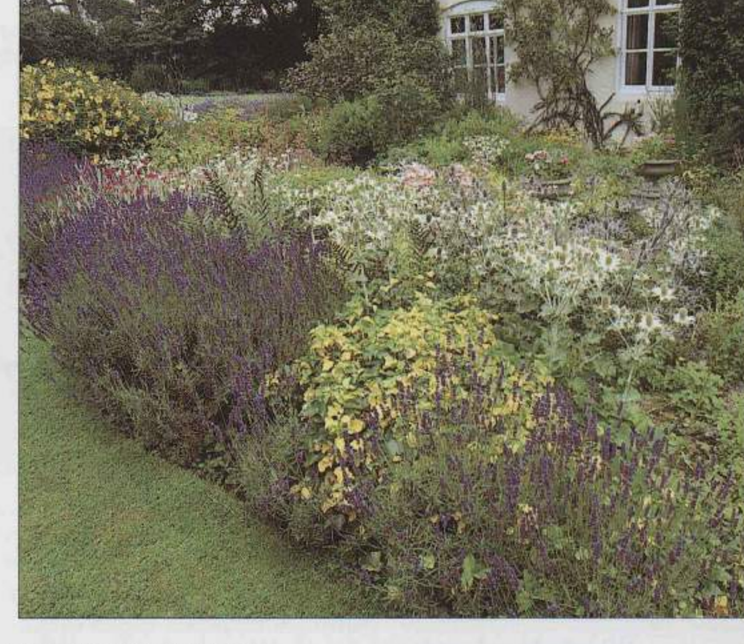
Primero se debe considerar el estilo del jardín herbal y tomar una decisión en cuanto a su tamaño y forma. El diseño, ya sea clásico o romántico, puede complementar el resto del jardín y el estilo de la casa. Un jardín romántico parece la elección lógica para una casa antigua de distribución irregular situada en la ladera de una montaña, mientras que un diseño clásico puede constituir una solución ideal para un apartamento urbano con un patio pavimentado. Las sugerencias en cuanto a los estilos según una gran variedad de situaciones se ofrecen en la sección *Diseño de un jardín de hierbas*, en las pp. 20-41, y éstas pueden adaptarse a los gustos individuales. En el planteamiento inicial también deberán tenerse en cuenta los costes y el mantenimiento. Los jardines clásicos de hierbas suelen requerir un trabajo intenso y unos costes de instalación elevados: mantener en condiciones óptimas muchos metros de seto enano o de sendero de césped puede acabar resultando aburrido. Generalmente un diseño romántico, requiere menos trabajo estructural inicial y su mantenimiento es más llevadero, ya que se dispone de más tiempo para la composición y el trabajo necesarios.

DISEÑOS CLÁSICOS

En general, los jardines clásicos se basan en dibujos geométricos enmarcados por setos bajos o senderos, que adquieren una apariencia madura poco después de ser plantados. Para un impacto mayor, en cada parterre se planta una hierba diferente, con lo que se consiguen bloques de color y textura vistosos. Las hierbas altas o invasoras suelen echar a perder las formas y proporciones de un jardín herbal clásico, y además pueden dañar los setos enanos. Cuando se utilizan como puntos centrales, los arbustos y árboles grandes se guían o sujetan: la pieza central clásica es un laurel estándard (*Laurus nobilis*), que suele colocarse en un recipiente elegante. En su forma más simple, el diseño puede tomar la forma de una rueda de carro con una hierba diferente plantada en cada segmento, o bien un grupo de especies de un género único, como se muestra en la ilustración de la página opuesta. Los diseños clásicos son más impresionantes si se pueden contemplar desde arriba, y lo ideal es que se sitúen en lugares que puedan contemplarse desde una ventana o una ladera.

DISEÑOS ROMÁNTICOS

Un jardín de hierbas romántico es más apropiado para una parcela de forma irregular. Su éxito depende en gran parte de las mismas plantas y del agrupamiento de éstas. Las posibilidades de mezclar diversos elementos aumentan, por ejemplo, en un estanque para las hierbas acuáticas o en un área pavimentada para las rastreras. Las plantas de diversas alturas y de hábitos extensivos son más indicadas para las instalaciones románticas que para las clásicas. Las hierbas de colores y texturas complementarios o contrastantes se plantan para obtener diversos efectos: por ejemplo, un tapiz de diversos tomillos rastreros (esps. de *Thymus*); las espirales altas de colores suaves de las dedaleras (esps. de *Digitalis*), o hierba del asno dorada (*Oenothera biennis*) en un rincón bañado por la luz del atardecer. *Rosmarinus officinalis*, grupo Prostra-



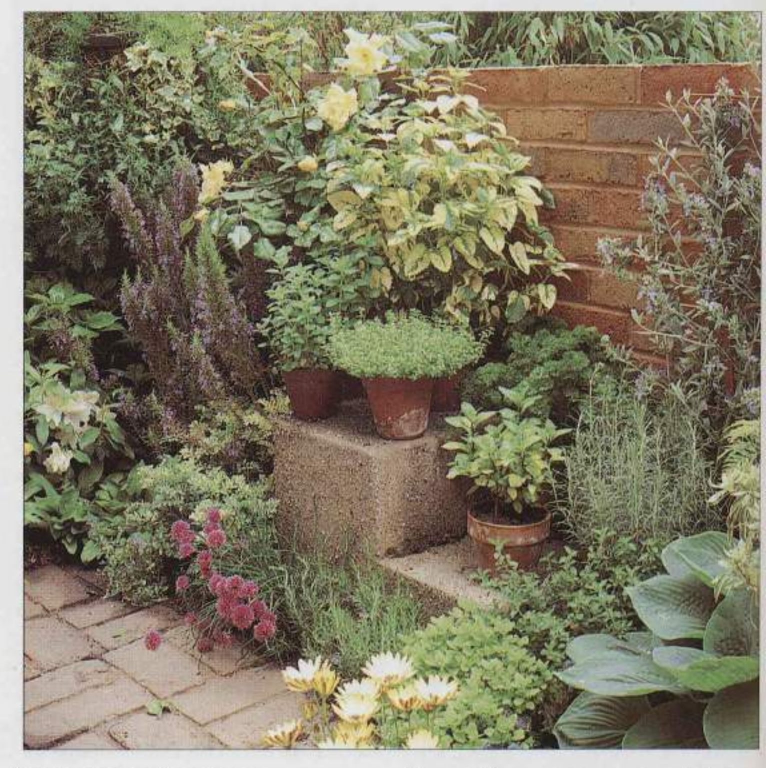
JARDÍN CAMPESTRE ROMÁNTICO
Lavandula angustifolia *'Hidcote Blue' intercalada con hiedra de hoja amarilla y cardos corredores grises y blancos.*

CAMOMILA

Aunque a menudo se la recomienda como césped, *Chamaemelum nobile* 'Treneague' es de crecimiento lento y difícil de establecer. Una alternativa más práctica es disponer de una plantación pequeña y fácil de mantener para romper un área pavimentada, o como vínculo entre las piedras de un sendero, de manera que las pisadas liberen las fragancias. Estas plantas requieren un suelo desmalezado, rico y bien drenado.



DISEÑO CLÁSICO DE CONTRASTES
Las margaritas blancas de Tanacetum parthenium *'Aureum' con* T. cinerariifolium, *de la misma especie.*



ALTURA COMO PUNTO CENTRAL
Una mezcla de plantaciones en terreno abierto y en recipientes pequeños en diversas alturas crea un punto central interesante.



PARTERRE CULINARIO CON UNA RUEDA DE CARRO
Los radios de esta rueda sirven para separar diferentes clases de tomillo (esps. de Thymus*), una manera limpia y atractiva de distribuir un pequeño grupo de plantas.*

PLANTACIÓN DE UN PARTERRE DE HIERBAS POR TEMAS

Un parterre de hierbas que refleje un interés especial puede resultar interesante. Puede integrarse en un parterre ya existente, remarcado quizás con un seto enano de espliego (esps. de *Lavandula*) o ajedrea silvestre (*Satureja montana*). Las hierbas no resistentes pueden plantarse en macetas en el exterior durante el verano y llevarlas a cubierto durante el invierno.

HIERBAS COSMÉTICAS. Para preparados sencillos cutáneos y capilares: *Caléndula* (Calendula officinalis); *camomila* (Chamaemelum nobile o Matricaria recutita); *fresa silvestre* (Fragaria vesca); *romero* (Rosmarinus officinalis); *saúco* (Sambucus nigra).

HIERBAS PARA CALMAR LOS NERVIOS. Son hierbas que actúan como sedantes suaves: Camomila *(Chamaemelum nobile o Matricaria recutita);* lúpulo *(Humulus lupulus);* toronjil *(Melissa officinalis); Scutellaria lateriflora;* betónica *(Stachys officinalis);* valeriana *(Valeriana officinalis);* verbena *(Verbena officinalis).*

HIERBAS PARA PERFUMERÍA. Hierbas aromáticas utilizadas para extraer aromas naturales: naranja *(Citrus aurantium);* limón *(Citrus limon); Cymbopogon citratus; Jasminum sambac; Pogostemon heyneanus.*

tus, colgando por encima de una valla de jardín o de un seto, o la Ajonjera gigante como elemento arquitectónico en la bordura, son dos posibilidades diferentes.

VALORACIÓN DEL TERRENO

Al plantar un jardín de hierbas es necesario valorar el terreno y decidir todo aquello concerniente al tamaño, la forma y el aspecto. Será necesario determinar el tipo de suelo y otros factores del entorno, como el clima, la orientación de la parcela, su pendiente y drenaje, y las características de los alrededores. Hay que prevenir los cambios estacionales: en invierno los árboles de hoja caduca parecen inocuos, pero durante la mayor parte del año dan una sombra espesa, y en otoño sus hojas caen sobre las hierbas más pequeñas y pudren su follaje. El terreno ideal es el soleado, abierto pero protegido, con suelo neutral a alcalino, bien drenado y fértil. Dentro de lo posible, estará libre de malezas perennes y de árboles que crezcan por encima, y tendrá un buen acceso desde la casa, de manera que las hierbas puedan recogerse haga el tiempo que haga. Si el lugar disponible tiene desventajas serias, vale la pena considerar la posibilidad de consultar a un profesional para mejorar el paisaje, limpiar y drenar el área, mejorar las condiciones del suelo y asentar los senderos, así como cualquier otro trabajo pesado que requiera habilidad y experiencia. Si la vegetación del lugar está descuidada o ha crecido excesivamente, asegurarse de que el terreno está completamente libre de malezas y listo para plantar puede llevar toda una estación de desarrollo.

PREPARACIÓN DEL SUELO

Si el suelo está infestado de malezas perennes, deben eliminarse con la mayor anticipación posible antes de plantar, y dejar en barbecho durante varias semanas para permitir que resurjan las malezas que puedan haberse olvidado. Desenterrarlas es un trabajo pesado, pero puede resultar más indicado que aplicar un exterminador de malezas químico, que puede no alcanzar los rizomas más profundos. Cuando el suelo esté bien desbrozado habrá que abonarlo con materia orgánica descompuesta, como compost de jardín o setas, y rastrillarlo dejando un mantillo fino y parejo. Todo esto con objeto de obtener un suelo fértil y bien drenado. La mayoría de hierbas mediterráneas no necesitan una alimentación fuerte con estiércol o fertilizantes inorgánicos, ya que estas condiciones fomentan un crecimiento débil, pobre en aroma y en resistencia a plagas, enfermedades y heladas. Los suelos arcillosos pesados pueden necesitar una mejora del drenaje mediante la adición de arena o grava; esto puede hacerse directamente en los agujeros de plantación y a su alrededor, antes que en toda la superficie del jardín. La mayoría de las hierbas prosperan en suelo neutral o ligeramente ácido, aunque muchas hierbas mediterráneas toleran condiciones alcalinas. Si el pH está por debajo de 6,5, al prepararse el terreno para la plantación puede añadirse cal en las cantidades recomendadas.

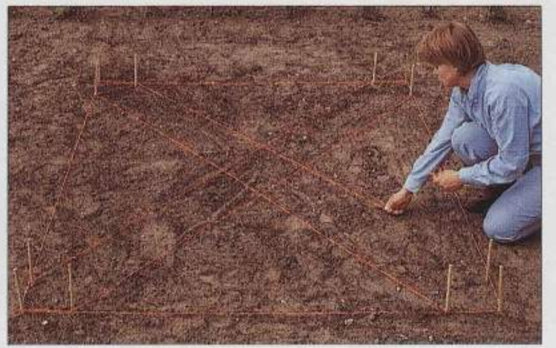
CONFECCIÓN DE UN PLAN

Lo primero que debe de hacerse para preparar un plan es considerar las medidas del terreno y las características de los alrededores. Hay que asegurarse de tener en cuenta el desarrollo de los árboles existentes, lo mismo que los cambios al nivel del suelo. Es importante localizar las sombras que se forman en diferentes momentos del día y de las estaciones. Así podrán determinarse los mejores lugares para los elementos del jardín, lo mismo que para hierbas con necesidades específicas de plena luz o de sombra. Tanto si se proyecta un jardín de estilo clásico como uno de estilo romántico, lo ideal es disponer las plantas al alcance de la mano para poderlas cosechar cómodamente. En los parterres o borduras amplios hay que prever la instalación de piedras sobre las que poder pisar para no compactar el terreno al acceder a las plantas. Las piedras o el pavimento deberán instalarse antes de plantar, para disponer de una superficie por la que caminar mientras se prepara y dispone el jardín. Cuando se hayan tomado todas las medidas, hay que transferirlas a papel cuadriculado, incluyendo las características de los alrededores, para trabajar a escala. Así se dispondrá de un plan maestro. Si deben de considerarse varias posibilidades diferentes, pueden dibujarse en papel de calco para colocarlo sobre el plano. Habrá que decidir entonces qué hierbas se adaptan mejor al plan (véase *Selección y plantación de hierbas* en pp. 378-9) y hacer anotaciones sobre su cultivo, necesidades, hábitos y colores, así como sobre su altura y desarrollo eventuales.

PREPARACIÓN Y MARCACIÓN DE UN EMPLAZAMIENTO



1 Desentierre las raíces de malezas perennes con una horca. Mantenga el tallo principal cerca del suelo para arrancar todo el sistema de raíces.



2 Una vez preparado el suelo, puede marcarse el diseño. Pueden utilizarse cuerdas y cañas, medirlo a escala e incluir cualquier tipo de senderos o pavimentos.

SELECCIÓN Y PLANTACIÓN DE HIERBAS

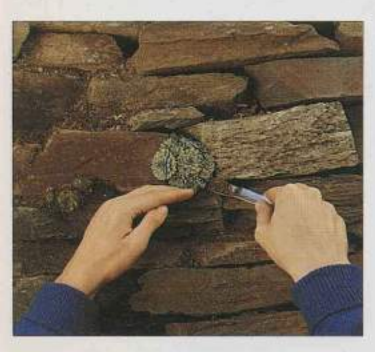
Cuando uno se propone crear un jardín de hierbas, el plan de campaña ideal consistiría en pasar el otoño e invierno planificando el diseño y recopilando los pedidos de semillas y plantas. Más tarde, cuando empezasen a respirarse los aires de la primavera, se estaría en disposición de empezar el trabajo en el exterior, preparando el emplazamiento y trasladando los planes del papel a la tierra.

PREPARACIÓN DEL EMPLAZAMIENTO

El tiempo que pueda llevar esta operación depende del tamaño y de la complejidad del jardín que se quiere realizar, y del estado del terreno (véase *Estilo y ubicación*, pp. 376-377). Si el esquema es amplio y ambicioso, y el jardín existente es un desierto, puede resultar necesario pasar el primer año preparando el emplazamiento. Durante este tiempo de espera, se puede empezar el jardín en recipientes de desarrollo; se pueden cultivar hierbas a partir de semillas, recolectar plantas sobrantes y esquejes de los amigos, y comprar plantas de vivero para hacerlas crecer o para propagarlas.

ELECCIÓN DE LAS HIERBAS INDICADAS

En la planificación de un jardín de hierbas la elección de las plantas que se quiere cultivar es posiblemente la etapa más divertida. De todos modos, hay que asegurarse de que son las indicadas para las condiciones y el diseño del jardín en concreto. Las hierbas deben crecer en condiciones lo más semejantes a su hábitat natural que sea posible. Muchas plantas culinarias y aromáticas son oriundas del Mediterráneo; en general requieren mucho sol, inviernos templados y suelo bien drenado. Algunas hierbas, de todos modos, prefieren una posición más húmeda y sombría, o incluso tierra mojada. El cálamo aromático (*Acorus calamus*) y *Menyanthes trifoliata* son acuáticas auténticas, y pueden cultivarse en fango o en aguas poco profundas. La mayoría de los cultivares de hojas estriadas o doradas dan mejor resultado en una posición que esté iluminada por el sol de la mañana o de la tarde, pero con sombra a mediodía, ya que una exposición completa al sol abrasaría las hojas. Resulta útil investigar cuál es el hábitat natural de la planta elegida, porque así se puede pensar en un rincón del jardín acorde con esas condiciones. Las primaveras (*Primula vulgaris*) aman los bancos sombreados y pueden colocarse en la base de una cuesta que esté mojada todo el año. Las siemprevivas (*Sempervivum tectorum*), habitantes de vertientes rocosas en su vida silvestre, pueden plantarse en los huecos de un muro.



PLANTACIÓN DE UNA SIEMPREVIVA
Las raíces se insertan en el hueco de un muro o jardín de rocas y se mantienen en su posición mientras se añade compost para fijar la planta.

ADQUISICIÓN DE LAS HIERBAS

Muchas hierbas culinarias pueden comprarse en cualquier vivero. Por lo común se dispone de plantas como el perejil (esps. de *Petroselinum*), cebolletas (*Allium schoenoprasum*), salvia común (*Salvia officinalis*) o *S. o.* Grupo Purpurascens, menta (*Mentha* x *piperita*), menta verde (*Mentha spicata*), tomillo (*Thymus vulgaris*), romero (*Rosmarinus officinalis*), toronjil (*Melissa officinalis*), siempreviva (*Helichrysum italicum*) y *Foeniculum vulgare* 'Purpureum'. Plantas medicinales como la valeriana (*Valeriana officinalis*), la ruda (*Ruta graveolens*) y el boj (*Buxus sempervirens*) se venden a menudo junto con hierbas culinarias con poca o ninguna explicación sobre sus usos. Una selección interesante de tomillos (esps. de *Thymus*) puede encontrarse a menudo entre las alpinas, y la sección de plantas de agua puede disponer de hierbas como el cálamo aromático (*Acorus calamus*), berro (*Nasturtium officinale*), *Mentha aquatica* y también *Houttuynia*. También suelen estar bien representados los cultivares ornamentales de árboles herbales, arbustos y perennes. Algunas plantas no son buenas adquisiciones para plantarlas fuera de las macetas porque las raíces no toleran los cambios: es mejor plantar a partir de semillas, sembradas en el lugar en que las plantas tengan que florecer, tanto la borraja (esps. de *Borago*), como el perifollo (*Anthriscus cerefolium*), el eneldo (*Anethum graveolens*) o las amapolas (*Papaver rhoeas*).

VIVEROS ESPECIALIZADOS EN HIERBAS

La oferta de los viveros especializados en hierbas es mucho mayor, y en principio deberían asesorar mejor que en los viveros comunes. En muchos de ellos se almacenan hierbas medicinales, plantas secas, de tamaño mayor al habitual en las plantas culinarias, además de plantas ya dispuestas en su recipiente. Es frecuente que sus ejemplares también sean de mayor calidad, debido a los mayores conocimientos e interés de su personal. Si se quiere plantar una colección de tomillo, o un seto de espliego, para hacer la selección vale la pena visitar un vivero en tiempo de floración. Es mucho más fácil tomar decisiones ante cultivares en condiciones óptimas.



PLANTA DE MACETA CON RAÍCES APIÑADAS
Las plantas con raíces apiñadas como ésta deben evitarse. Las raíces que salen por el fondo de la maceta son una indicación de que la planta ha sobrepasado la capacidad de crecimiento de la maceta.

ALGUNAS CONSIDERACIONES

A la hora de hacer la selección hay que comprobar que las plantas estén libres de enfermedades y plagas, y elegir la de mejor forma y condiciones. No hay que hacer caso de las flores, que pue-



VIVERO DE HIERBAS ESPECIALIZADAS
Los viveros de hierbas bien organizados ofrecen la más amplia gama de plantas culinarias, medicinales y aromáticas para el jardín de hierbas, así como consejos de experto para su cultivo.

En las revistas de jardinería, en los libros sobre hierbas y en las sociedades herboristas locales pueden encontrarse listas de viveros especializados.



PLANTAR HIERBAS
Los agujeros de plantado deben ser suficientemente grandes como para aceptar algo de fertilizante orgánico acondicionador además de las plantas. Si se añaden algunas plantas se mejorará la cobertura hasta que todas crezcan.



COMPROBACIÓN DEL DISEÑO
Hay que colocar todos los recipientes en la posición que ocuparán en el parterre. Esto ayudará a comprobar el espaciado y el efecto de conjunto antes de empezar a plantar

den inducir a comprar un ejemplar en peores condiciones. Lo mejor es concentrarse en el número de brotes nuevos, y buscar un follaje saludable y colorido. Hay que cerciorarse de que las raíces no están apiñadas, ya que si el cepellón está muy comprimido pueden pasar varios meses antes de que la planta desarrolle raíces nuevas. Durante este período dependerá tanto del riego como si siguiera en el recipiente.

PRINCIPIOS DE PLANTACIÓN
Las hierbas que han crecido en recipientes pueden plantarse en el exterior durante todo el año, pero se establecerán más rápidamente en verano, cuando empiezan a crecer con vigor y la lluvia es regular. Si se las ha mantenido bajo cristal durante el invierno, o se hallaban protegidas en el momento de su adquisición, necesitarán un proceso de aclimatación en una cajonera o en un invernadero. Las plantas culinarias y medicinales deben plantarse lejos de posibles contaminaciones por animales domésticos, contaminación por tráfico o fumigaciones. Algunas hierbas cultivadas, como las dedaleras (esps. de *Digitalis*), el ricino (*Ricinus communis*), el acónito (esps. de *Aconitum*), las adormideras (*Papaver somniferum*), el boj (*Buxus sempervirens*) y el cólquico (*Colchicum autumnale*) son muy venenosas, y hay que ir con cuidado al plantarlas en jardines utilizados por niños.

MÉTODOS DE PLANTACIÓN
Hay que regar bien antes de plantar, ya que el agua no alcanzará a la totalidad de los cepellones secos cuando éstos se encuentren bajo tierra. Las raíces desnudas pueden sumergirse en agua para facilitar la tarea. Para evitar pisar el suelo, lo que limita el desarrollo de las raíces, se puede utilizar un tablón sobre el cual situarnos en el momento de plantar. Si se sigue una plantación planificada, debemos empezar por poner las hierbas en su posición, como se muestra arriba. Hay que espaciarlas según sus expectativas de desarrollo y extensión lateral, de modo que dispongan de sitio para alcanzar su potencial completo: una ajonjera de 15cm de alto en el momento de plantarla sobrepasará fácilmente los 2m de altura y 1,2m de extensión. Los plantones de hierbas más pequeñas pueden plantarse más densamente y luego entresacarlas para dejar una en cada estación. Es preferible dejar la plantación para un día húmedo y apacible para evitar el estrés de las plantas, ya que los días soleados o ventosos incrementan la pérdida de humedad. Deben incorporarse algunos acondicionadores del suelo orgánicos o fertilizante orgánico concentrado, como harina de hueso o de pescado. Si las hierbas necesitan un buen drenaje y el suelo es pesado, también puede añadirse arena o grava. Hay que afirmar el terreno alrededor de la planta con suavidad y regar generosamente para afirmar el suelo y proporcionar la humedad necesaria para el desarrollo de nuevas raíces. Después de plantar se sacarán con los dedos los extremos de las plantas arbustivas para estimular un desarrollo espeso.

UNA SELECCIÓN FÁCIL PARA JARDINEROS NOVELES

HIERBAS PARA EMPLAZAMIENTOS SECOS Y SOLEADOS

CULINARIAS
Foeniculum vulgare, Origanum vulgare, Rosmarinus officinalis, Salvia officinalis, Satureja montana, Thymus vulgaris.

AROMÁTICAS
Agastache foeniculum, Artemisia abrotanum, Helichrysum italicum, esps. de Lavandula, Santolina chamaecyparissus, Teucrium chamaedrys.

MEDICINALES
Calendula officinalis, Eschscholzia californica, Galega officinalis, Hyssopus officinalis, Nepeta cataria, Sempervivum tectorum, Verbascum thapsus.

HIERBAS PARA SUELO HÚMEDO EN SOMBRA

CULINARIAS
Allium schoenoprasum, Ajonjera, *Levisticum officinale, Mentha spicata, Myrrhis odorata, Petroselinum crispum.*

AROMÁTICAS
Artemisa lactiflora, Galium odoratum, Houttuynia cordata, Mentha requienii, Pelargonium tomentosum.

MEDICINALES
Ajuga reptans, esps. de Digitalis, Filipendula ulmaria, Melissa officinalis, Mentha x piperita, Sambucus nigra, Symphytum officinale, Vinca major.

HIERBAS PARA ZONAS PANTANOSAS O ESTANQUES

Acorus calamus/A. gramineus, Cardamine pratensis, Iris versicolor, Mentha aquatica, Menyanthes trifoliata, Myrica gale, Typha latifolia.

PLANTACIÓN DE HIERBAS INVASIVAS EN TERRENO ABIERTO

Algunas hierbas de jardín de gran utilidad pueden ser perjudiciales debido a sus tendencias invasivas. Entre éstas se encuentra la menta (esps. de *Mentha*), la asperilla (*Galium odoratum*) y el tanaceto (*Tanacetum vulgare*). La proliferación de estas plantas en terreno abierto puede limitarse plantándolas en contenedores hundidos, ocultos bajo tierra. Servirá cualquier recipiente amplio y viejo con agujeros de drenaje. La planta deberá dividirse cada primavera y la maceta se rellenará con tierra fresca, compost para macetas o una mezcla de ambos, antes de volver a plantar.



1 *Se excava un agujero lo suficientmente grande como para colocar el recipiente. Se comprueban los agujeros de drenaje y se rellena con una mezcla de tierra y compost.*



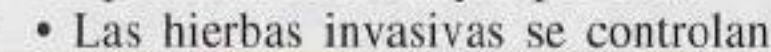
2 *Se planta la hierba (en este caso* Mentha x piperita*) y se añade la tierra suficiente para cubrir el recipiente. Riéguese intensamente para que la planta se establezca.*

HIERBAS EN RECIPIENTES

Las hierbas que crecen en recipientes necesitan más cuidados que las que crecen en terreno abierto. Casi todos los recipientes son aptos para este uso, con tal de que dispongan de un agujero de drenaje para prevenir el exceso de agua, pero cubierto con pedazos de barro cocido para evitar la pérdida de compost. De todos modos, también pueden utilizarse recipientes estancos para hierbas que requieren condiciones húmedas, como *Cyperus longus*. Las macetas de barro cocido son apropiadas para las hierbas mediterráneas y envejecen dignamente complementando los colores sutiles de las flores y el follaje. La desventaja principal es que se secan muy rápidamente en tiempo templado, y en invierno hay que llevarlas a cubierto a menos que sus plantas puedan resistir las heladas. Los efectos que se obtienen al plantar un laurel de poda clásico un boj en una tina cuadrada de Versalles son muy diferentes a los que resultan de elegir un medio barril. Un recipiente amplio o un grupo de recipientes más pequeños pueden constituir puntos centrales para los jardines de hierbas, o bien añadir interés a bancos y entradas. Un jardín de hierbas completo puede consistir en recipientes en las paredes, o en escalones, alféizares, o en el suelo. Si hay problemas de espacio, existen unas cuantas hierbas que pueden cultivarse en un área muy pequeña, como la de un medio barril, una rueda de carro o una jardinera. Un tiesto para fresas (un tiesto con huecos para plantar) es un recipiente muy indicado para cultivar una selección de hierbas. Es conveniente para hierbas culinarias usadas con regularidad, pero también se puede emplear para colecciones muy interesantes, como una de remedios caseros.

VENTAJAS DEL CULTIVO DE HIERBAS EN RECIPIENTES

- Los tiestos pueden situarse en el lugar indicado para una recogida fácil.
- Resulta muy fácil mantener el buen aspecto de los recipientes durante todo el año, ya que las plantas que afean simplemente se sustituyen por otras.
- Las hierbas invasivas se controlan con facilidad si están limitadas por recipientes.
- Las hierbas no resistentes pueden colocarse en un lugar muy soleado y trasladarse al interior cuando llueve o hace frío.
- Las hierbas que requieren tierra especial pueden cultivarse utilizando el compost más indicado.
- Las hierbas suculentas que atraen a las babosas, como la albahaca (esps. de *Ocimum*) y la verdolaga (*Portulaca oleracea*) están protegidas si se cultivan en macetas.





HIERBAS A DISTINTAS ALTURAS
La exhibición de hierbas en macetas de barro cocido constituye un elemento decorativo para los pequeños espacios. Las salvias estriadas doradas y púrpuras (esps. de Salvia*) dan un toque de color.*



UN JARDÍN ACUÁTICO EN MINIATURA
Una muestra atractiva de nenúfares (esps. de Nymphaea*).*

PLANTACIÓN Y UBICACIÓN

La clave del éxito con los recipientes de hierbas consiste en plantar el número y la clase de plantas apropiadas en cada recipiente. Si se planta en exceso, la capa superior se endurece, y los nutrientes se secan y agotan enseguida. Al escoger las hierbas que deban mezclarse en un único recipiente hay que considerar detenidamente tanto su desarrollo eventual como sus hábitos. Los cultivares enanos (como *Origanum vulgare* 'Compactum'), o las hierbas que crecen poco por naturaleza, como los pensamientos (*Viola tricolor*) o las siemprevivas mayores (*Sempervivum tectorum*), son una buena elección. Las hierbas decumbentes o rastreras son muy útiles para suavizar los contornos. Las hierbas grandes y de raíces profundas, como la angélica (esps. de *Angelica*), el levístico (*Levisticum officinale*) y el hinojo (*Foeniculum vulgare*) no son adecuadas para recipientes. El compost que se utilice deberá ser para recipientes, pues es algo más pesado que el compost sin mantillo y por tanto retiene mejor la humedad. Los recipientes tienden a secarse más cuanto más avanza la estación de desarrollo, por lo que puede resultar conveniente colocarlos en una bandeja para suministrarles agua adicional. Para reducir la evaporación pueden colocarse los recipientes en una posición abrigada, de manera que queden protegidos del viento. Los arbustos y árboles estándar dan altura al jardín plantado en tiestos. Las hierbas puntiagudas, como los acebos y las pitas estándar plantadas como especímenes, son muy atractivas y también resistentes al viento, pero pueden resultar peligrosas en espacios limitados.

JARDINES DE HIERBAS EN LAS ALTURAS

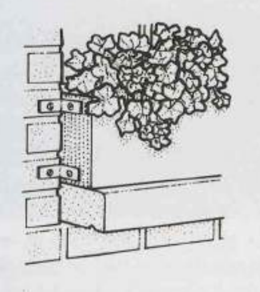
El cultivo de hierbas en las alturas (balcones, azoteas, alféizares, cestas colgantes) es todo un desafío. El espacio restringido limita la selección, y el aire añadido que circula acelera la deshidratación. En espacios limitados puede hacerse uso del hábito de una planta. Si se puede instalar una tina lo bastante amplia, una selección de plantas de hoja perenne con diferentes hábitos sacarán mucho partido del espacio disponible y se mantendrán bonitas durante todo el año. Puede intentarse la combinación de una trepadora como el jazmín (*Jasminum officinale*), guiado sobre una espaldera en abanico colocada en la parte posterior, con espliego enano (esps. de *Lavandula*) o hisopo (esps. de *Hyssopus*) alrededor de la base, y un romero decumbente (esps. de *Rosmarinus*) o *Satureja spicigera* para que caigan por la parte anterior. Si desea cultivar hierbas en el saliente de una ventana, la elección



UN TIESTO PARA FRESAS
Este recipiente resulta muy popular y práctico para cultivar hierbas en un área limitada. Permite la flexibilidad estacional, ya que la mayoría de plantas se van reemplazando.

PLANTACIÓN DE UNA JARDINERA DE VENTANA

UNA COMBINACIÓN DE DORADOS
Orégano *(Origanum vulgare cv.), matricaria (*Tanacetum parthenium*), zinias y gazanias.*



SUJECIÓN DE UNA JARDINERA
Escoja una jardinera resistente de por lo menos 15cm de profundidad, y sujétela a la pared o al marco de la ventana tal como se muestra.

HIERBAS PARA JARDINERAS
Dianthus chinensis cvs.
Glechoma hederacea 'Variegata'
Hedera helix cvs.
Helichrysum italicum subesp. *microphyllum*
Lavandula angustifolia 'Nana Alba'
Origanum vulgare 'Compactum'
Rosmarinus officinalis 'Benenden Blue'
Rosmarinus officinalis Grupo Prostratus
Salvia officinalis 'Tricolor'
Salvia viridis cvs.
Santolina chamaecyparissus var. *nana*
Tagetes patula cvs.
Tanacetum parthenium 'Golden Moss'
Thymus vulgaris cvs.
Vinca minor y cvs.
Viola tricolor

de las mismas dependerá de su posición. Las hierbas de tallos leñosos con follaje resistente, como la salvia (esps. de *Salvia*), el tomillo (esps. de *Thymus*), el romero (esps. de *Rosmarinus*) y el laurel (*Laurus nobilis*) son más resistentes al viento que las hierbas de tallo blando como el perejil (esps. de *Petroselinum*), los cebollinos (*Allium schoenoprasum*) y perifollo oloroso (*Myrrhis odorata*). Todas ellas necesitan un lugar bastante soleado.

CUIDADOS Y MANTENIMIENTO
El riego regular es esencial. Hay que comprobar la humedad de la tierra a diario, especialmente con tiempo ventoso o caluroso. El riego debe llevarse a cabo por la tarde o a primera hora de la mañana, y hay que procurar regar el recipiente a conciencia, y no sólo por encima. Durante la estación de desarrollo se debe administrar fertilizante líquido cada dos semanas. En invierno hay que llevar los recipientes a cubierto. Las macetas a prueba de heladas pueden quedarse en el exterior, aunque en tiempo muy frío puede ser necesario envolverlas para proteger las raíces de las heladas. Esto puede hacerse con una alfombra vieja o un trozo de yute bien atados con cuerda. También puede utilizarse vellón de huerta para revestir tanto los recipientes como las plantas, ya que deja pasar luz suficiente. En primavera hay que comprobar el estado de cada planta. Si hay alguna que tenga las raíces apiñadas (es decir, que han sobrepasado los límites del recipiente) éstas saldrán por el agujero inferior, el follaje de la planta palidecerá y los brotes nuevos serán débiles. Una planta en estas condiciones puede trasplantarse a un recipiente más amplio o bien dividirse para volverla a plantar en el recipiente original. El recorte de las plantas una vez trasplantadas favorece el desarrollo nuevo, elimina las plagas y compensa los daños que hayan podido sufrir las raíces. Si trasplantar a otro recipiente no resulta práctico, puede renovarse la capa superior del contenido del recipiente con unos 2,5-5cm de compost, incorporando materia orgánica bien descompuesta o fertilizantes de aporte lento. Los laureles prosperan en recipientes relativamente pequeños y, siempre que la copa no pese demasiado, es mejor renovar la capa superior que trasplantarlos.

SUGERENCIAS DE PLANTAS PARA RECIPIENTES

ARBUSTOS ESPECÍMENES Y ÁRBOLES
Aloysia triphylla
Buxus sempervirens y cvs.
Esps. de Citrus
Eucalyptus globulus
Ilex aquifolium 'Ferox Argentea'
Juniperus communis
Laurus nobilis y cvs.
Myrtus communis 'Variegata'
Olea europaea
Esps. de *Pelargonium* e híbridos
Phyllostachys nigra y cvs.
Pinus sylvestris 'Aurea'
Punica granatum var. *nana*

PIEZAS CENTRALES PARA RECIPIENTES AMPLIOS
Agave americana 'Variegata'
Helianthus annuus 'Teddy Bear'
Laurus nobilis y cvs.
Ricinus communis 'Carmencita'
Zea mays 'Gracillima Variegata'

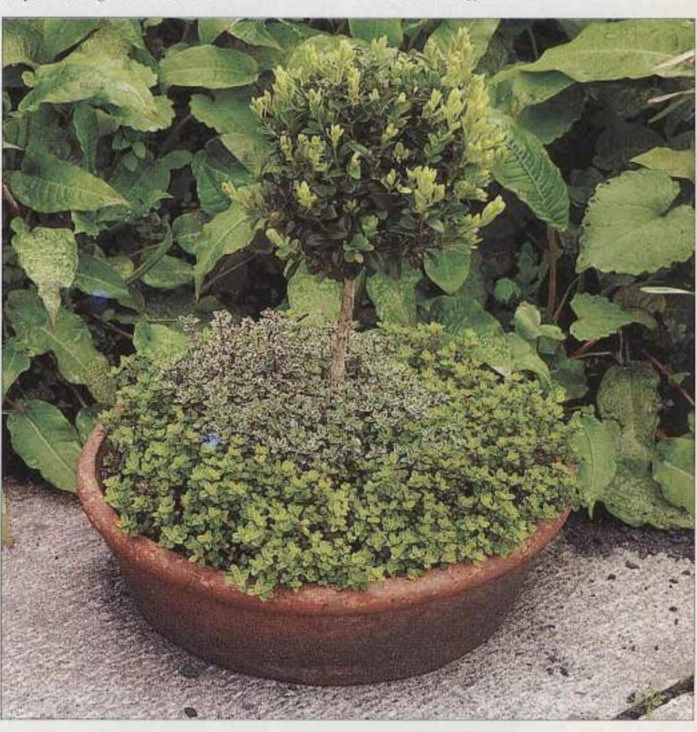
HIERBAS COMPACTAS
Arctostaphylos uva-ursi
Buxus sempervirens 'Suffruticosa'
Buxus sempervirens 'Kingsville Dwarf'
Dianthus chinensis cvs.
Hedera helix 'Erecta'
Hyssopus officinalis subesp. aristatus
Lavandula angustifolia 'Nana Alba'
Myrtus communis subesp. tarentina
Ocimum basilicum 'Mini Purpurascens Wellsweep'
Ocimum basilicum var. *minimum*
Origanum vulgare 'Compactum'
Pinus mugo var. *pumilio*
Salvia officinalis 'Tricolor'
Santolina chamaecyparissus var. *nana*
Sempervivum tectorum
Tagetes patula cvs.
Thymus serpyllum 'Elfin'
Thymus vulgaris 'Erectus'



UN CONSTRASTE ATRACTIVO
*Una maceta de cebollas pálidas contrastando con un parterre de cebollinos (*Allium schoenoprasum*) rosados y tomillo plateado (*Thymus vulgaris *'Silver Posie').*

HIERBAS TREPADORAS
Acinos arvensis
Cytisus scoparius subesp. *maritimus*
Fragaria vesca
Glechoma hederacea 'Variegata'
Hedera helix cvs.
Rosmarinus officinalis, Grupo Prostratus
Thymus herba-barona
Tropaeolum majus 'Empress of India'
Vinca minor y cvs.

HIERBAS ACUÁTICAS
Acorus gramineus y cvs.
Cyperus longus
Houttuynia cordata
Iris versicolor
Mentha aquatica
Menyanthes trifoliata
Nasturtium officinale



UN ESTÁNDAR ELEGANTE
*Cultivar un boj estándar (*Buxus sempervirens*) en un recipiente permite plantar hierbas rastreras o arbustivas a su alrededor, como el tomillo (esps. de *Thymus*).*

CULTIVO A CUBIERTO

Existen hierbas para todos los gustos que pueden cultivarse en varias situaciones a cubierto o en el interior de la vivienda. El calor y la protección adicionales son ideales para ejemplares poco resistentes y extienden la estación de desarrollo para las plantas resistentes y semirresistentes. Ya sea en un invernadero o en un alféizar, las hierbas estarán al alcance de la mano para recogerlas y disfrutar de su fragancia.

LUZ Y CALOR

Aunque el entorno cubierto ofrece protección contra los elementos, también puede disminuir la cantidad de luz disponible. Muchas hierbas prosperan a plena luz, y por tanto necesitan un emplazamiento soleado con 12-14 horas de luz al día, y cuanta más luz superior, mejor. Las plantas estriadas necesitan bastante más luz que las demás, ya que su área verde para efectuar la fotosíntesis es más reducida. Las plantas que reciben luz direccional pueden girarse cada vez que se riegan para contrarrestar el crecimiento por un único lado. Un ventilador calefactor, diseñado para ser utilizado en condiciones húmedas, puede controlar la temperatura, y también sirve como ventilador en verano. Muchas plantas no resistentes provienen de regiones tropicales, en las que la humedad aumenta con la temperatura. Puede conseguirse un ambiente húmedo pulverizando agua sobre las plantas por la mañana, o colocando los recipientes sobre una capa de material que retenga la humedad, como grava, arena o esteras capilares. Los invernaderos pueden humedecerse salpicando agua en el suelo y los estantes. Si la humedad es demasiado baja, las plantas no resistentes pueden desarrollar puntas marrones en las hojas y ser víctimas de arañas rojas. Si es demasiado alta, las plantas pueden desarrollar enfermedades micósicas, como *botrytis* o mildíu.

HIERBAS EN EL INTERIOR

Las macetas constituyen una de las maneras más fáciles de cultivar hierbas culinarias en un alféizar. Los únicos límites son su tamaño y la cantidad de tiempo durante el cual una hierba cualquiera puede mantenerse en buenas condiciones con niveles de luz inferiores. En los supermercados se venden plantones para cortar en sus macetas, como el berro, y también se puede cultivar a partir de semillas. La oruga de huerto (*Eruca vesicaria* subesp. *sativa*), el cilantro (*Coriandrum sativum*) y el eneldo (*Anethum graveolens*) son otras plantas muy indicadas para recoger en forma de plantones. Las semillas de la oruga germinan en tres o cuatro días; las de cilantro, en cinco o seis días; las de eneldo, en unos 10 días. Hierbas como el perejil (*Petroselinum crispum*), el tomillo (*Thymus vulgaris*), la salvia (*Salvia officinalis*), el romero (*Rosmarinus officinalis*), la ajedrea (esps. de *Satureja*), y la albahaca (*Ocimum basilicum*) pueden cultivarse como plantas únicas en macetas, en una cesta colgante o en un recipiente sujeto a la pared. Las cestas tienden a deshidratarse con mucha facilidad, pero la retención de humedad puede incrementarse añadiendo gránulos que absorben el agua. Las capuchinas colgantes (*Tropaeolum majus*) ofrecerán color. Pueden plantarse varios bulbos (*Allium cepa*), lo mismo que dientes de ajo (*A. sativum*) separados o en cabeza, en una maceta en cualquier momento desde otoño a primavera. En el espacio de tres semanas desarrollarán hojas suculentas y sabrosas que pueden cortarse cuando alcancen los 5cm de largo. Las hierbas altas desbordarán pronto el alféizar, pero incluso las gigantes como el levístico (*Levisticum officinale*) y el hinojo (*Foeniculum vulgare*) proporcionan una buena cantidad de condimentos cuando no son más que plantones. Muchas de estas plantas culinarias son resistentes y por tanto no es muy probable que prosperen indefinidamente en el calor y la poca luz de un alféizar, pero sin duda proporcionarán color y aroma durante varios meses. Debe de intentarse reemplazar las plantas únicas dos o tres veces al año, y los plantones más o menos cada mes.



CESTA COLGANTE CULINARIA
La ligereza de los composts sin mantillo es muy útil para las cestas colgantes, pero se secan con mucha facilidad y necesitan un riego continuo.



BERROS EN MACETA
Se plantan 3 o 4 brotes en una maceta de 15 cm con compost rico y se colocan sobre agua que se cambia diariamente.

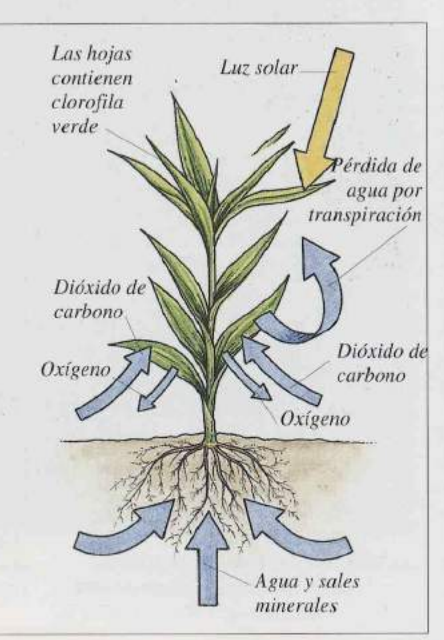
HIERBAS PARA EL INVERNADERO

El invernadero es un lugar ideal para cultivar hierbas culinarias variadas y abundantes. Los niveles de luz son buenos, e incluso los invernaderos sin calefacción proporcionan un entorno más protegido que el del exterior y permiten cultivar plantas fuera de temporada. Se pueden recoger, cultivar y dividir matas de cebollinos (*Allium schoenoprasum*), estragón (*Artemisia dranunculus*) y menta (esps. de *Mentha*) y ponerlas en tiestos para cosechar a comienzos de primavera, o para un uso invernal en invernaderos en los que pueden mantenerse temperaturas libres de heladas. En primavera hay que descartar las plantas forzadas o plantarlas fuera y no volver a cosechar durante toda una estación de desarrollo para darles tiempo de recuperarse. Sembradas a finales de verano o a comienzos del otoño, algunas hierbas como el perifollo (*Anthriscus cerefolium*), el cilantro y el perejil seguirán creciendo durante todo el invierno si se las protege contra las heladas.

EL INVERNADERO EN VERANO

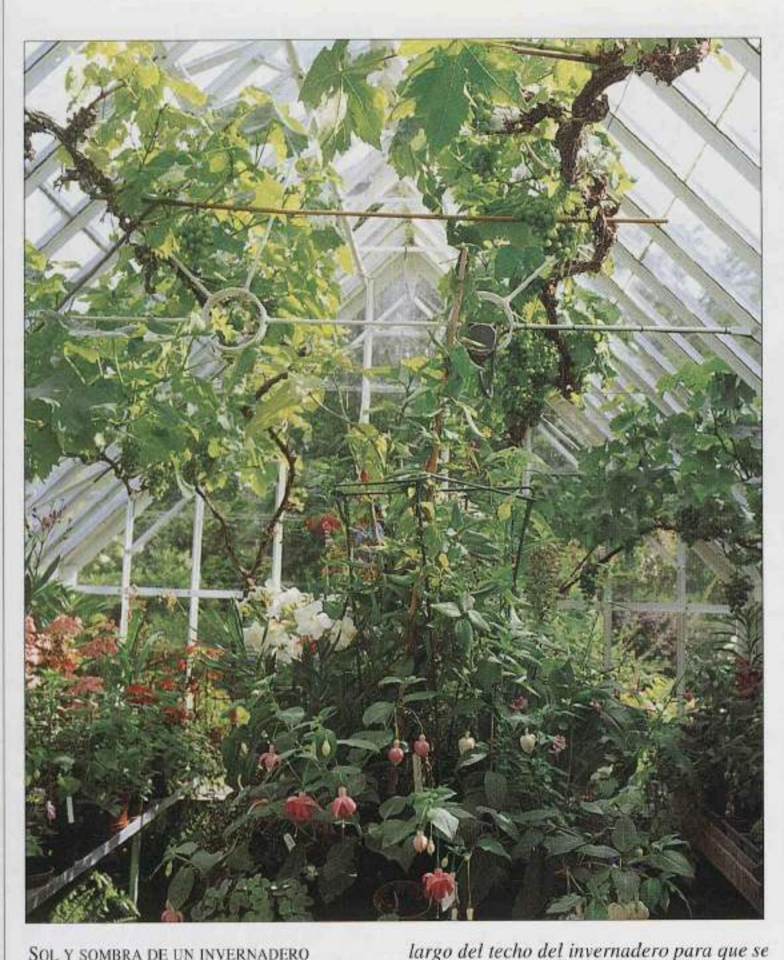
El mejor uso de un invernadero en verano es utilizarlo para cultivar hierbas no resistentes que a menudo dan mal resultado en terreno abierto durante los veranos fríos. Pero la variedad de plantas que pueden crecer en ellos es más amplia. La albahaca raramente prospera en el exterior en áreas frías; en cambio, su aspecto en un ambiente cálido y protegido por cristal es inmejorable. El

FOTOSÍNTESIS
Las hojas contienen el pigmento verde de la clorofila. Éste absorbe la energía de la luz solar para convertir el dióxido de carbono del aire y del agua del suelo en carbohidratos, mediante el proceso de la fotosíntesis. Las plantas de hojas estriadas, cuyas hojas tienen una zona verde menor, necesitan más luz que las plantas con hojas completamente verdes. El oxígeno, esencial para toda forma de vida, es un derivado de la fotosíntesis. La energía requerida para impulsar el metabolismo de la planta se produce a través de la respiración cuando las hojas absorben el oxígeno y descomponen carbohidratos, liberando energía, dióxido de carbono y agua.





HIERBAS PARA EL ALFÉIZAR
Mejorama cultivada (esps. de Origanum*), cebollinos (esps. de* Allium*), salvia púrpura (esps. de* Salvia*) y* Mentha suaveolens *(esps. de* Mentha*) al alcance de la mano para su uso culinario.*



SOL Y SOMBRA DE UN INVERNADERO
*Esta vid (*Vitis vinifera*) fructifica muy bien en ambiente cálido y se la ha guiado a lo largo del techo del invernadero para que se beneficie de la luz del sol y para que dé sombra al follaje de las plantas.*

cuidado de diferentes cultivares, como *Ocimum basilicum* 'Cinnamon', 'Dark Opal' u *O. b.* var. *crispum* de hojas rizadas aumentarán el interés visual y la oferta de aromas. *Perilla frutescens* es otra hierba que se beneficia del calor adicional, y dispone de un cultivar de hojas púrpura (*P. frutescens* 'Crispa') como interés añadido. Los chiles (esps. de *Capsicum*) gustan de temperaturas superiores a los 21 °C y es mucho más probable que produzcan frutos maduros bajo cristal que en terreno abierto. Su estación de desarrollo es larga, tardan unas 15-18 semanas en alcanzar el tamaño de floración, de manera que las semillas deberán plantarse en un entorno cálido a principios de primavera. Si el invernadero se calienta y resulta demasiado soleado, las hierbas trepadoras pueden servir para dar sombra: la vid (*Vitis vinifera*), los pepinos (*Cucumis sativus*) o el paste (*Luffa cylindrica*). Las plantas semirresistentes jóvenes deberán aclimatarse a temperaturas más bajas y a niveles de ventilación altos antes de plantarlas en el exterior. Es el proceso conocido como aclimatación: los tejidos de la planta se endurecen en respuesta a condiciones más severas. Normalmente se hace colocando las plantas en una posición más fría y aireada en el invernadero o en el alféizar. Una vez se han aclimatado, las plantas semirresistentes pueden colocarse en recipientes o en terreno abierto, siempre que haya pasado el peligro de heladas.

HIERBAS ORNAMENTALES DE INTERIOR
Un invernadero interior para las plantas es un refugio en el que poder sentarse y disfrutar de la fragancia y belleza de las hierbas, haga el tiempo que haga y en todas las estaciones. Unas cuantas plantas bien escogidas, con un período largo de interés, pueden dispensar más placer y requieren menos cuidados que un surtido de plantas más pequeñas. Los árboles cítricos son especímenes muy atractivos, de hojas brillantes y perennes, una fragancia deliciosa durante la floración y frutos de colores vivos. El limonero estriado (*Citrus limon* 'Variegata') es uno de los mejores para el cultivo en interior, con hojas ribeteadas de amarillo y frutos jóvenes rayados. El arrayán estriado (*Myrtus communis* 'Variegata') también ofrece un interés mayor que el de su réplica verde liso, y por ser menos resistente es un buen candidato para prosperar bajo cristal. De hojas aromáticas, pequeñas y elegantes, flores blancas en verano y frutos negroazulados.
Los pelargonios perfumados son muy variados en la forma, textura y aroma de sus hojas y dan muy buen resultado bajo cristal. Toleran la poda intensa y las condiciones secas, y resulta fácil propagarlos cuando empeora su aspecto o se vuelven demasiado leñosos. Hay que colocarlos cerca de las puertas para poder disfrutar de su fragancia al pasar. El *Pelargonium tomentosum*, con hojas aterciopeladas de un verde brillante, es feliz en una sombra parcial. Las salvias (esps. de *Salvia*) y los espliegos (esps. de *Lavandula*) no resistentes son igualmente generosos con sus perfumes y colores; *Salvia elegans* producirá flores escarlata a mediados de invierno. Para un toque más exótico se puede intentar el cultivo de macetas de jengibre (*Zingiber officinale*) o de cúrcuma (*Curcuma longa*) a partir de rizomas verdes adquiridos en la verdulería. Producirán plantas de follaje elegante, con cañas de varios palmos, y al llegar el otoño morirán, dejando espacio para las plantas que haya que traer del jardín. Este paraíso tropical puede completarse con la fragancia intensa de *Jasminum sambac*, que a temperatura de interior florecerá una y otra vez durante todo el año.

PLAGAS Y ENFERMEDADES
La ventilación y la higiene son factores de importancia primordial para controlar las plagas y enfermedades. Para mantener aisladas las enfermedades micósicas hay que eliminar las raíces y flores muertas con regularidad, y abrir las ventanas en los días de buen tiempo, o utilizar un ventilador para que el aire circule. Cada cambio de estación debe conllevar una limpieza general. Los cristales deben mantenerse limpios tanto en el interior como en el exterior. Si en invierno se introducen recipientes que estaban en el jardín hay que empaparlos con una solución biológica para matar cualquier babosa que pudiera estar en las macetas. El calor generalizado fomenta tanto el crecimiento de plagas como el de las plantas. Hay que inspeccionar las hierbas de interior regularmente, sobre todo la parte inferior de las hojas y alrededor de los brotes nuevos para localizar indicios de áfidos, moscas blancas y arañas rojas.

CONTROL BIOLÓGICO DE LAS PLAGAS
La mayoría es reacia al uso de aerosoles químicos para las hierbas culinarias, especialmente cuando crecen en el interior, pero siempre puede recurrirse al control biológico de las plagas, que no elimina la plaga completamente pero la reduce a niveles aceptables. Este término implica el uso de predadores, parásitos y enfermedades que afectan a una plaga en concreto. Agentes como éstos pueden resultar alarmantes, pero lo cierto es que son más pequeños que las plagas y trabajan de manera invisible. En estos momentos existen predadores biológicos excelentes para los áfidos, las moscas blancas, las arañas rojas, los cocos, los insectos de escamas, trips y orugas. Para obtener mejores resultados hay que llevar a cabo el control antes de que la infestación sea general, ya que pueden tardar varias semanas en tener efecto. A la hora de hacer el encargo hay que asegurarse de que la cantidad de predadores que se piden sea la suficiente, de lo contrario no podrán contrarrestarla. Para reproducirse con éxito, muchos predadores y parásitos necesitan una temperatura mínima de 21 °C y buena luz. Si las plagas se hicieran incontrolables a comienzos de la primavera, antes de que las condiciones sean buenas para los controles, hay que cortar las plantas afectadas, quemar el follaje y volver a plantar o abonar bien para fomentar un desarrollo más sano. Después de haber introducido controles, no se debe usar más pesticidas que los especificados en las instrucciones, ya que incluso los orgánicos pueden dañar a los predadores.

ALGUNAS ENFERMEDADES COMUNES



Ninfas de mosca blanca



Mosca blanca adulta



▲ *Moho gris o* botrytis

Estas plagas comunes pueden controlarse con aerosoles químicos o introduciendo predadores que las atacarán. La circulación del aire y el uso de aerosoles antimicósicos ayudan a controlar las enfermedades micósicas.



◄ *Arañas rojas*

CUIDADOS RUTINARIOS DEL JARDÍN

Por muy bien diseñado y plantado que esté el jardín desde un principio, necesitará cuidados regulares para tener buen aspecto de un año a otro. El mantenimiento general es obviamente importante, pero las plantas también necesitan atención individual. Tareas como la eliminación de cabezuelas y la poda también proporcionarán ocasiones para disfrutar de cerca con los aromas, las texturas y los hábitos de las hierbas.

RIEGO

Muchas hierbas mediterráneas, como el romero (*Rosmarinus officinalis*) y el tomillo (esps. de *Thymus*) son por naturaleza resistentes a la sequía en cuanto se establecen y necesitan agua solamente en períodos de carencia de agua prolongados. Las hierbas que se acaban de plantar necesitan un riego regular hasta que sea evidente un desarrollo vigoroso y el sistema de raíces se haya extendido fuera de los límites del cepellón original. Es preferible regar a fondo y con menor frecuencia antes que poco y a menudo, lo que favorecería la producción de raíces superficiales poco profundas. El momento más indicado para regar es la tarde, ya que así se minimiza la evaporación y el posible abrasamiento de las hojas al sol.

ALIMENTACIÓN Y APLICACIÓN DE MULCH

Pocas hierbas culinarias de las más populares requieren mucho abono, pero la cosecha intensiva de, por ejemplo, cebollinos incrementa sus necesidades nutricionales. Un mulch anual de buen fertilizante orgánico, como compost o corteza desmenuzada para acondicionar la tierra, aporta nutrientes e inhibe el crecimiento de malezas. Esta operación debe llevarse a cabo en primavera, después de una lluvia y cuando el suelo se haya calentado; si se cubre la tierra seca y helada se retrasará el desarrollo. En los suelos empapados y pesados hay que abonar y aplicar mulch solamente a las hierbas que prosperan en condiciones ricas y húmedas, como la menta (esps. de *Mentha*), *Monarda didyma* y Ajonjera.

Hay que extender una capa de arena alrededor de las plantas mediterráneas y de hoja gris para reducir el riesgo de podredumbre. Para estas hierbas no son recomendables los fertilizantes inorgánicos ni el estiércol aplicado directamente, ya que favorecería el desarrollo de savia abundante que disminuye el sabor y hace a la planta más sensible a los daños por heladas, plagas y enfermedades.

DESMALEZAR

Eliminar malezas del jardín de hierbas garantiza que la competencia por la luz no afecte al desarrollo, los nutrientes y la humedad. Constituye también una oportunidad de comprobar las condiciones de las hierbas, y de disfrutar con sus aromas y con los detalles del follaje y las flores. Hay que tener cuidado al desmalezar cerca de la ruda (*Ruta graveolens*) y otras hierbas, ya que el contacto con sus hojas, especialmente a la luz del día, puede provocar irritaciones en la piel.

PLANTAS ESTRIADAS Y REVERTIDAS

La mayoría de hierbas estriadas se propagan a partir de especies de hoja verde que han producido un vástago estriado anormal. Estas mutaciones pueden ser el resultado de factores ambientales o de un virus en particular. Las plantas estriadas suelen ser menos vigorosas que sus réplicas verdes, lo cual es una ventaja para las especies invasoras, como *Aegopodium podagraria*. Las plantas estriadas a veces desarrollan brotes que vuelven a ser verdes. Estas ramas serán más fuertes, y por tanto hay que eliminarlas, ya que si se dejan toda la planta volverá al verde original de su especie. Algunas hierbas estriadas, como *Mentha suaveolens* 'Variegata' también pueden producir brotes sólo de color crema. En este caso también hay que eliminarlos, ya que se abrasan con facilidad. Los brotes revertidos de hierbas culinarias pueden utilizarse para dar sabor.

ELIMINACIÓN DE CABEZUELAS

Algunas hierbas florecen durante más tiempo o crecen más vigorosamente si las cabezuelas de sus flores se eliminan pronto, con lo que se ahorra la energía que gastarían en la producción de semillas. Esto es particularmente cierto en las anuales, como la caléndula (*Calendula officinalis*) y la camomila (*Chamaemelum nobile*). Esta operación debe ser especialmente cuidadosa con hierbas que autogerminan espontáneamente. La autogerminación de *Plantago major* 'Rubrifolia' es muy prolífica y puede convertirse en una maleza problemática en los céspedes. Hay que eliminar los pimpollos del diente de león, cultivado por sus raíces y hojas, en cuanto aparecen. Las cabezuelas pueden eliminarse o cortarse con podaderas. Es mejor eliminar *en masse* las cabezuelas de hierbas arbustivas, como el espliego (esps. de *Lavandula*) con 2,5 cm de su desarrollo, con lo que de paso se hará una poda de mediados de estación.

CONTROL DE DESARROLLO

Algunas de las hierbas que se cultivan habitualmente son invasivas. Entre éstas se encuentran la menta (esps. de *Mentha*), la vincapervinca (esps. de *Vinca*), el tanaceto (*Tanacetum vulgare*) y la asperilla (*Galium odoratum*). Si crecen en suelo abierto y no en recipientes, lo mejor es quitar el desarrollo excesivo a medida que aparece, especialmente si las plantas cercanas se ven amenazadas.

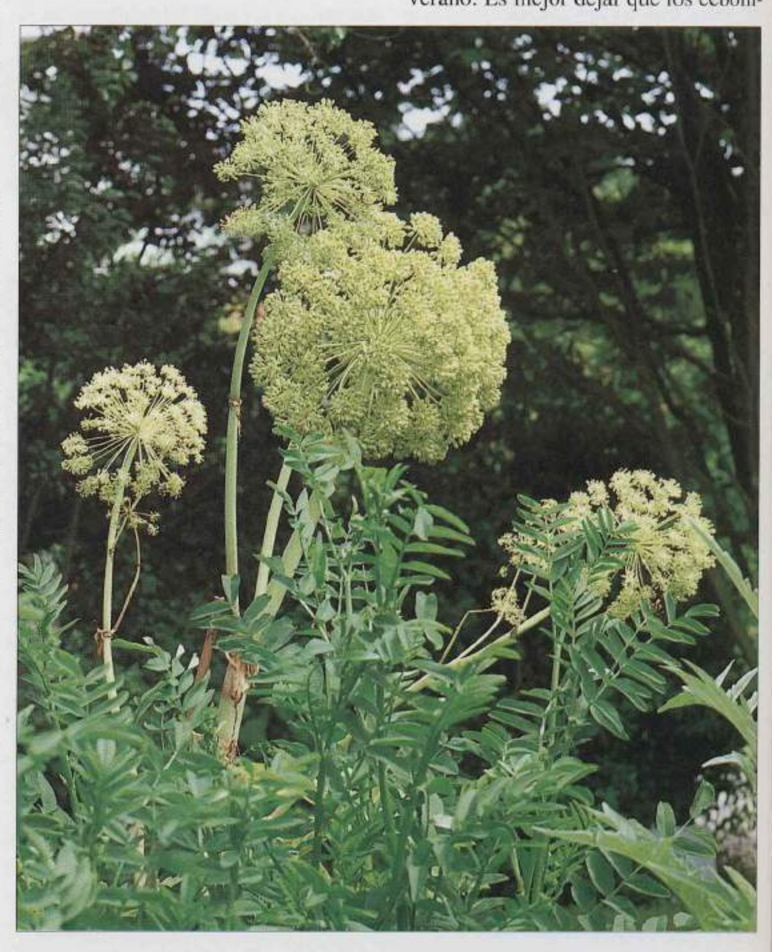
Algunos arbustos y árboles producen chupones desde el tallo o las raíces que estropean su aspecto. En los especímenes injertados, el follaje de los chupones se parece al patrón más vigoroso y se hará dominante si se le permite crecer. En el caso de las esps. de *Prunus*, tienden a desarrollar chupones si al cavar se perjudica a sus raíces. Cuando son pequeños, los chupones pueden quitarse fácilmente con el pulgar, pero cuando su desarrollo es mayor hay que cortarlos cerca del tallo o de la raíz.

PODA

La poda es una parte importante de los cuidados rutinarios, ya que estimula un crecimiento vigoroso y fresco, y permite crear plantas bien proporcionadas y manejables. Las hierbas que se cultivan por su follaje fresco y joven pueden recortarse una o dos veces durante la estación del desarrollo para producir una remesa de hojas nuevas. Las mentas (esps. de *Mentha*) y el toronjil (*Melissa officinalis*) han de recortarse antes de que florezcan y otra vez a finales de verano. Es mejor dejar que los cebolli-



PLANTAS ESTRIADAS
Las zonas claras de las plantas estriadas, como en el caso de Teucrium x lucidrys *'Variegatum' tienden a abrasarse plantadas a pleno sol. Muchas plantas estriadas producen brotes verdes lisos ocasionales, que fomentan la reversión y deben de eliminarse.*



PREVENCIÓN DE LA AUTOGERMINACIÓN
Es conveniente eliminar las cabezuelas de semillas de la Ajonjera *antes de que se desprendan para evitar una invasión de plantones que asfixiarían a las plantas de jardín menores.*

PODA Y DESMOCHADO



COMO MANTENER UN CRECIMIENTO SANO
*Podar intensamente las hierbas mediterráneas, como este abrótano hembra (*Santolina chamaecyparissus*) para potenciar el nuevo desarrollo. Conviene volver a recortar después de la floración.*



DESMOCHE DE ARBUSTOS
*Para estimular un desarrollo colorido y uniforme hay que recortar plantas como este sauce (*Salix alba *'Britzensis') casi al ras del suelo al primer indicio de desarrollo en primavera.*



LIMPIEZA DE VEGETACIÓN MUERTA
*Los tallos muertos del lúpulo (*Humulus lupulus*) deben eliminarse cada invierno, ya que es difícil desmarañar en los nuevos brotes en primavera, y si se dejan de año en año irán aumentando y se harán incontrolables.*

nos (*Allium schoenoprasum*) y el orégano (esps. de *Oregano*) florezcan, ya que sus flores, además de atractivas, son sabrosas. Hay que cortar los tallos floridos de la acedera (*Rumex acetosa*) en cuanto aparezcan, para prolongar la producción de hojas. A diferencia de otras hierbas mediterráneas, las podas intensas no convienen en el caso del tomillo (esps. de *Thymus*), que sólo debe recortarse ligeramente después de la floración. Cuando se pode la ruda (*Ruta graveolens*) hay que procurar no dañar el tallo principal, ya que eso mataría la planta.

Muchos árboles de hoja caduca se podan cuando se encuentran en estado latente a finales de otoño y a comienzos de invierno. Hay que ir con cuidado cuando se trate de árboles que «lloran» (exudan savia) excesivamente si se les poda hacia finales de su latencia. Algunos ejemplos son los castaños (*Aesculus*), abedules (*Betula*), nogales (*Juglans*) y las esps. de *Prunus*, que conviene podar a mediados de verano. La mayoría de los árboles siempreverdes requieren poda sólo para librarlos de ramas muertas. Muchas coníferas no se regeneran después de una poda intensa. El boj (*Buxus sempervirens*) necesita recortes dos o tres veces durante la estación de desarrollo, cuando se cultiva como seto o para poda decorativa. Si el aroma del boj resulta desagradable, puede recortarse después de la lluvia, o regarlo bien después de podar para dispersar el olor.

La poda de los arbustos realza la forma de la planta y fomenta una mejor foliación, y mejores flores y frutos. El saúco (*Sambucus nigra*) ha de podarse intensamente en invierno, ya que inicia el desarrollo muy pronto en verano. La poda intensa es particularmente necesaria si se trata de cultivares de saúco, ya que responderán produciendo hojas mayores y de más colorido. El sauce blanco (*Salix alba*) y sus cultivares pueden recortarse hasta el nivel del suelo a principios de primavera. Muchos árboles, arbustos y trepadoras, especialmente los que se cultivan por sus frutos, como la vid (esps. de *Vitis*), el cassis (*Ribes nigrum*), las frambuesas y las zarzamoras (esps. de *Rubus*) requieren una poda especializada. El Diccionario de hierbas (pp. 224-373) contiene información general sobre la poda de las plantas. Podrá encontrarse una información más detallada en libros especializados sobre el tema.

GUÍA
Algunos de los arbustos y trepadoras que se describen en este libro pueden guiarse contra un muro, pilar o pérgola para dar más interés y altura al jardín de hierbas y para ampliar la gama de plantas cultivadas en un espacio pequeño. Los muros actúan como almacenes de calor: ofrecen protección para plantas semirresistentes en áreas frías. Es importante montar el armazón para guiar en el momento de plantar utilizando materiales duraderos, y sujetar los nuevos brotes cuando todavía son tiernos y flexibles. Una combinación de poda y guía se hará necesaria durante toda la estación de desarrollo para que la planta no se extienda ni se vuelva excesivamente pesada como para dañar sus soportes y ahogar las plantas cercanas.

LIMPIEZA DE OTOÑO
La eliminación del follaje muerto de las herbáceas perennes puede parecer más ordenada, pero dejar esta capa natural hasta la primavera ayuda a proteger las coronas inactivas de heladas y vientos. Hay que mantener los recipientes con tomillo y otras hierbas pequeñas y siempreverdes limpios de hojas muertas, ya que pueden fomentar las enfermedades micósicas.

PROTECCIÓN INVERNAL
La resistencia de muchas hierbas culinarias comunes varía según las especies o el cultivar. En las áreas frías deben de protegerse las hierbas «fronterizas» con una capa de material aislante, o se pueden levantar y llevar a cubierto. En primavera se pueden podar y volver a plantar, o bien utilizar como fuente de esquejes para propagar plantas nuevas. Esto funciona particularmente bien en el caso de los pelargonios perfumados.

TRASPLANTE
Aunque la planificación haya sido muy rigurosa, a veces es necesario quitar una planta para evitar un desarrollo excesivo o crear una asociación más oportuna. En el caso de perennes, arbustos o árboles, lo mejor es hacerlo en otoño o a comienzos de primavera. Las plantas grandes han de trasladarse con cuidado para minimizar el daño en las raíces. Normalmente, es necesario aclarar las anuales para que tengan sitio suficiente para desarrollarse. El trasplante ha de tener lugar en un día húmedo y lluvioso, y conviene regar bien las plantas después de hacerlo, ya que las anuales tiende a florecer prematuramente cuando se las perturba y se las priva de agua. El perifollo (*Anthriscus cerefolium*) y el eneldo (*Anethum graveolens*) son particularmente dados a este problema. Las amapolas californianas (*Eschscholzia californica*), el lino (*Linum usitatissimum*) y la borraja (*Borago officinalis*) son algunas de las especies que no conviene trasplantar en ninguna circunstancia.



PROTECCIÓN DEL CEPELLÓN
*Este haya joven (*Fagus silvatica*) debería tener las raíces envueltas en un saco para conservar la tierra que las rodea mientras la planta se desplaza o se trasplanta.*

MÉTODOS DE PROPAGACIÓN

La propagación de hierbas puede llevarse a cabo por medio de una gran variedad de métodos que dependen del tipo de planta. Para información sobre especies y cultivares concretos véase la incluida en el Diccionario de hierbas, *Desarrollo y recolección* pp. 224-373.

CULTIVO DE HIERBAS A PARTIR DE SEMILLAS

Muchas hierbas son fácilmente cultivables a partir de semillas. Pueden sembrarse en recipientes o, si se necesitan cantidades mayores, en un parterre exterior debidamente preparado con la tierra adecuada. Las semillas de hierbas pequeñas y rastreras, como el sérpol (*Thymus serpyllum*) también pueden sembrarse directamente en las separaciones entre las grietas del pavimento, en donde sería difícil insertar plantas ya formadas. La primavera es la mejor época para sembrar la mayoría de las semillas.

ANUALES RESISTENTES, como la borraja (*Borago officinalis*), la caléndula (*Calendula officinalis*), el aciano (*Centaurea cyanus*) y las amapolas (esps. de *Papaver*), han de sembrarse en primavera para que florezcan el verano siguiente, o a principios de otoño para que florezcan la siguiente primavera.

BIENALES, como la hierba del asno (*Oenothera biennis*), la Ajonjera y la alcaravea (*Carum carvi*) han de sembrarse a finales de verano o comienzos de otoño para que florezcan el siguiente verano. Hay que entresacar los plantones tras la germinación y otra vez tras unas semanas, de manera que solamente se dejan crecer los ejemplares más fuertes. Las hierbas de vida corta resistentes que se usan en grandes cantidades, como el perejil (*Petroselinum crispum*) o el cilantro (*Coriandrum sativum*), han de sembrarse en intervalos de 3-4 semanas desde inicios de la primavera a inicios de otoño para disponer de un suministro regular de hojas jóvenes. El eneldo (*Anethum graveolens*) y el perifollo (*Anthriscus cerefolium*) han de sembrarse *in situ*, ya que tienden a florecer prematuramente si se molesta a las raíces. En áreas frías, la albahaca no debe sembrarse hasta finales de primavera, cuando pueda disponer de calor y luz en abundancia. Las semillas necesitan una buena ventilación y una temperatura mínima de 13 °C para evitar la podredumbre por el pie y las enfermedades micósicas como la *botrytis*.

PERENNES: deben sembrarse en el calor de la primavera y cultivar en macetas hasta que son suficientemente grandes y resistentes para trasplantarlas al exterior. Las semillas de algunas hierbas, arbustos y árboles perennes necesitan estratificación (según las condiciones de frío) para romper su latencia. Hay que poner las semillas en remojo durante una noche, colocarlas luego en una bolsa de plástico que contenga una mezcla de turba húmeda y arena, y colocar la bolsa en una nevera durante un período de 4-12 semanas a una temperatura de 1-5 °C. Como alternativa pueden sembrarse en recipientes con compost, cubiertos por una capa de grava para prevenir que se salpiquen de barro, y dejarlas en el exterior durante todo el invierno. Las semillas que necesitan estratificación incluyen las de acónito (*Aconitum napellus*), haya (esps. de *Fagus*), abedul (esps. de *Betula*), primavera (*Primula vulgaris*) y también *Adonis, Euonymus* y algunas especies de *Viburnum*. Se requieren períodos alternos de calor y frío para tener éxito en la germinación de las especies de *Trillium* y *Paeonia*. Las semillas de cubierta dura, como las de *Galega officinalis, Baptisia tinctoria* y especies de *Paeonia* germinan más rápidamente si dicha cubierta se escarifica (con una muesca o raspadura) antes de sembrar, de manera que la semilla pueda absorber la humedad.



SIEMBRA EN EL PAVIMENTO
Sembrar las semillas en compost húmedo en las grietas del pavimento para dar mayor interés al patio.

HIERBAS QUE NECESITAN CALOR O TROPICALES: su cultivo requiere la siembra tras la maduración de sus semillas, ya que en general el periodo de viabilidad es corto y almacenadas no se conservan bien.

AHORRO DE SEMILLAS

Si se conservan las semillas de las plantas de jardín tenga en cuenta que algunas hierbas pueden cruzarse al polinizar y que por tanto darán plantas que pueden diferir de la madre. Cuando se plantan diferentes clases de tomillo (esps. de *Thymus*), orégano (esps. de *Origanum*), menta (esps. de *Mentha*) y espliego (esps. de *Lavandula*), unas cerca de otras, las posibilidades de hibridación son muy elevadas. Los géneros muy emparentados también pueden cruzarse si se cultivan juntos y florecen al mismo tiempo. Eso ocurre con el eneldo y el hinojo (*Foeniculum vulgare*), y el resultado son plantas de aroma indeterminado. A partir de semilas caseras es más probable el éxito con el cilantro, la caléndula, el perifollo oloroso (*Myrrhis odorata*), la angélica, la alcaravea y la borraja. Las semillas han de recolectarse tan pronto como maduren, para luego limpiarlas y guardarlas en sobres (no de polietileno) en un lugar seco y oscuro a 1-5 °C. Al propagar a partir de semillas recolectadas es muy importante recordar que muchos cultivares no resultan legítimos a partir de semillas. Algunas anuales o bienales, como las amapolas, las caléndulas y las dedaleras (esps. de *Digitalis*) producen un porcentaje de plantas que se parecen a la madre, pero su belleza tiende a decrecer año tras año. Muy pocos cultivares estriados resultan legítimos a partir de semillas. Una excepción es la ruda estriada (*Ruta graveolens* 'Variegata').

PLANTAS DERIVADAS DE PRODUCTOS

Las hierbas que pueden propagarse a partir de productos comprados en la verdulería son una alternativa muy interesante. Muchos productores ofrecen recipientes de hierbas en desarrollo, como el perejil (*Petroselinum crispum*), la albahaca (*Ocimum basilicum*) y el cilantro (*Coriandrum sativum*), que consisten en numerosos plantones reunidos. Se pueden separar en dos o tres grupos menores, plantar separadamente y dejar crecer hasta que puedan vivir en terreno abierto, o en recipientes, o en el jardín de hierbas. (Si las semillas crecen en fibra de algodón, en lugar de compost, resultará más fácil

SIEMBRA DE SEMILLAS EN CONTENEDORES



1 *Distribuir las semillas uniformemente sobre la superficie de un compost bien asentado. Espaciar las semillas más grandes con la mano. Cubrir ligeramente con compost tamizado.*



2 *Cuando los plantones sean suficientemente grandes para manejarlos, golpear el recipiente para aflojar el compost. Levantar los plantones sujetándolos por las hojas, no por los tallos.*



PLANTACIÓN EN TERRENO ABIERTO
Cuando los plantones se hayan desarrollado suficientemente pueden plantarse en el exterior con el espaciado y la profundidad recomendados. Afirmar el terreno ligeramente alrededor de las raíces y regar en abundancia.

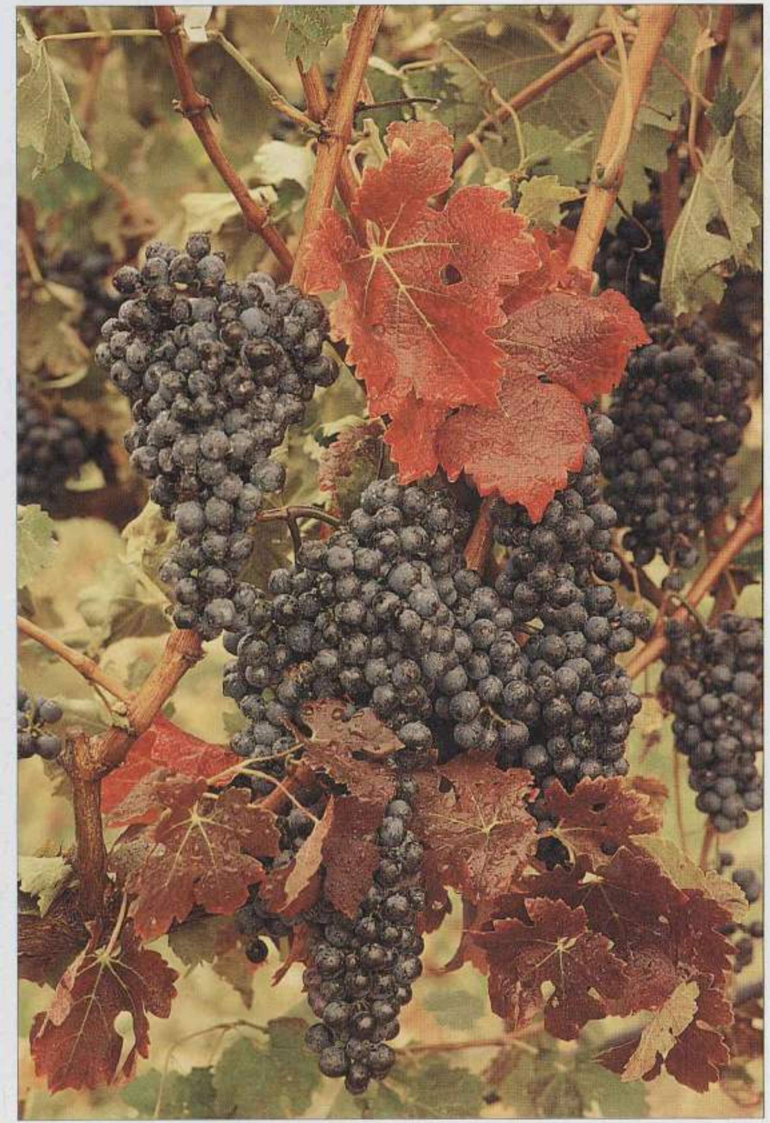
AHORRO DE SEMILLAS



1 Secar las cabezuelas en papel secante o en papel de diario para absorber cualquier humedad. Después de un tiempo empezarán a abrirse y a mostrar indicios de liberación de semillas.

2 Cuando las cabezuelas estén secas, sacúdalas sobre papel limpio para que liberen las semillas y limpie cualquier desperdicio. Guarde las semillas en un sobre etiquetado, en lugar fresco y seco.

plantarlas tras recortar el cepellón con unas tijeras; inevitablemente, algunos plantones resultarán dañados, pero la mayoría no tardará en volver a echar raíces y hojas nuevas.) Los manojos de berro (*Nasturtium officinale*) pueden tratarse como vástagos destinados al estanque del jardín, y prosperarán durante un período corto de tiempo en una jarra de agua colocada en el alféizar. Las raíces frescas de jengibre (*Zingiber officinale*) y de cúrcuma (*Curcuma longa*) producen bonitos brotes con rapidez si se plantan en un recipiente de compost húmedo y se mantienen a una temperatura superior a los 21 °C. La primavera es la mejor época para hacer desarrollar los rizomas. En otoño los dientes separados de las cabezas de ajo (*Allium sativum*), deberían plantarse a una distancia de unos 15 cm en el jardín de hierbas. Así se producirán varios bulbos que se podrán recoger el verano siguiente. Alternativamente, los dientes de ajo producirán unas hojas perfumadas si se plantan a 2,5 cm de distancia. Los pimientos (*Capsicum annuum* var. *annuum*) contienen semillas viables con las que se pueden cultivar plantas útiles y ornamentales, siempre que dispongan de luz y calor suficientes. Además provienen a menudo de cultivares comerciales de otros países y por tanto difíciles de encontrar.



VID SEMBRADA A PARTIR DE PEPITAS
Una vid (Vitis vinifera) *puede cultivarse fácilmente a partir de las pepitas y debería fructificar con éxito, pero no resultará legítima a partir de las semillas. Sin embargo, también tiene valor por sus cualidades decorativas.*

CULTIVO A PARTIR DE PEPITAS

Varios árboles y arbustos pueden cultivarse fácilmente a partir de sus pepitas. Las plantas propagadas de esta manera no serán exactamente iguales a la planta madre. Las pepitas de la vid 'Pinot Noir' crecerán hasta convertirse en vides, pero sus frutos pueden diferir considerablemente de la vid original. Las naranjas, mandarinas, limones y limas forman árboles muy bonitos con follaje fragante, independientemente de que puedan o no florecer y fructificar. La mejor época para plantar pepitas de cítrico es en primavera, de manera que los plantones puedan disfrutar de calor y luz suficientes para su desarrollo. Si se plantan en compost para semillas a una temperatura de 16-21 °C tardarán unas 3-4 semanas en germinar. La mayoría de los cítricos producen pepitas poliembriónicas, que producen dos o tres plantones cada una. Pueden plantarse juntos o bien pueden separarse. Las semillas de granada (*Punica granatum*) necesitan alrededor de 21 °C para su germinación. Pueden obtenerse de frutos maduros en otoño para sembrarlas en primavera. Se pueden lavar y secar unas cuantas pepitas extraídas de la pulpa roja y guardar un fruto entero durante todo el invierno: la piel se encoge y se endurece, pero las semillas continúan hinchadas. Los frutos del níspero del Japón (*Eriobotrya japonica*) maduran en primavera y germinan rápidamente a partir de pepitas frescas sembradas en compost arenoso y mantenidas a una temperatura superior a los 18 °C. Los nísperos jóvenes son plantas excepcionales para recipientes. La papaya (*Carica papaya*) es probablemente el árbol más exótico que pueda plantarse con facilidad a partir de una pepita. Necesita una temperatura de 22-28 °C para germinar. Utilice macetas biodegradables para las semillas de papaya y para los plantones jóvenes, de modo que puedan ser trasplantados sin molestias para las raíces.



ERIOBOTRYA JAPONICA
El níspero del Japón puede cultivarse a partir de la semilla como arbusto o estándar para recipientes, o guiarse en una pared soleada. Florecerá en otoño y dará frutos la primavera siguiente.

PODREDUMBRE POR EL PIE

El cultivo de plantones a cubierto está expuesto a la podredumbre por el pie, una enfermedad motivada por varios hongos que nacen en la tierra o en el agua y que matan las raíces de los plantones. Es una enfermedad virulenta, que prevalece especialmente en los plantones apiñados y en el compost basado en turba, y en general se extiende con rapidez a todas las plantas del mismo recipiente. No tiene remedio, pero regar con un fungicida basado en cobre puede ayudar a prevenir esta infección. La mejor protección contra la podredumbre es utilizar recipientes limpios, compost esterilizado y sin turba, y agua corriente.

PROPAGACIÓN A PARTIR DE UNA RAÍZ DE JENGIBRE
Una buena cosecha de jengibre (Zingiber officinale) *puede producirse en condiciones cálidas plantando rizomas adquiridos en el supermercado.*

PROPAGACIÓN VEGETATIVA

Entre los diferentes métodos de propagación que pueden utilizarse, uno de los más populares y fiables es el de la recogida de esquejes. Esto es así tanto para las hierbas como para otras plantas, y a menudo constituye el camino más rápido para propagar hierbas perennes.

TIPOS DE ESQUEJES

Utilizar navajas o podaderas bien afiladas para coger esquejes y luego introducirlos tan pronto como sea posible en el exterior sobre compost bien drenado o una mezcla de turba y arena. El calor es necesario para arraigar: 18-25ºC para especies frías templadas; 25-32ºC para especies de desarrollo en calor y tropicales. La superficie cortada puede sumergirse en una solución hormonal que estimule el arraigue. La humedad es importante para los esquejes hojosos. Puede conseguirse mediante un propagador o encerrando el contenedor en una bolsa de plástico.

ESQUEJES DE LEÑA DURA (MADURA): se toman de leña madura al final de la estación de desarrollo, tanto en el caso de ejemplares de siempreviva (acebo, por ejemplo) como si se trata de arbustos y árboles de hoja caduca (rosales, álamos). Los esquejes de especies caducas carecerán de hojas. Los de leña dura tardarán en echar raíces, pero es fácil mantenerlos en buenas condiciones, ya que no se marchitan.

ESQUEJES DE LEÑA BLANDA: se toman de plantas jóvenes, inmaduras y no floridas durante la estación de desarrollo. Pueden consistir en esquejes de los extremos de hierbas arbustivas, o en esquejes basales de plantas herbáceas, como *Buxus, Hyssopus, Origanum, Pelargonium, Santolina, Tanacetum, Thymus* y *Viola*. Hay que quitar las hojas más bajas, que se pudrirán si se insertan en el compost. Los esquejes de leña blanda de la mayoría de las mentas (esps. de *Mentha*) arraigan fácilmente en el agua. Los esquejes de pelargonio deben dejarse durante el día, para que las superficies se sequen, con lo que se previene la podredumbre y se mejora el arraigue. Muchos esquejes de madera blanda se marchitan con facilidad y es posible que necesiten mantenerse a cubierto y humidificados para conservar la turgencia.

ESQUEJES SEMIMADUROS: se toman de leña semimadura durante la estación de desarrollo de plantas como *Artemisia, Buxus, Citrus, Helichrysum, Lavandula, Myrtus, Rosmarinus* y *Thymus*.

ESQUEJES DE TALLO: pueden tomarse de cualquier sección del tallo de la planta durante la estación de desarrollo de, por ejemplo, *Melissa, Pelargonium* y *Salvia*.

ESQUEJES BASALES: se toman de la base de la planta, o justo por encima del nivel del suelo, cuando empieza el desarrollo nuevo en primavera. Usado sobre todo en herbáceas perennes, como *Adenophora*.

ESQUEJES DE RAÍZ: son pequeñas secciones tomadas de una raíz semimadura o madura de plantas como *Albizia*. Los esquejes de raíz de berro (*Nasturtium officinale*) son fáciles de cultivar y arraigan en agua durante la estación de desarrollo.

ESQUEJES DE HOJAS: consisten en hojas maduras y saludables separadas de la planta, como en *Cardamine*.

ESQUEJES DE EXTREMOS BLANDOS: se toman del extremo de un brote. Pueden ser de leña verde o blanda.



ESQUEJES DE LEÑA DURA
*Estos esquejes de sauce (*Salix alba*) son muy fáciles de mantener sanos.*

ESQUEJES DE LEÑA VERDE: consisten en los extremos blandos de brotes recientes, tomados más tarde que en el caso de los esquejes de leña blanda, cuando el impulso inicial del desarrollo primaveral ha menguado. Es el caso de *Pogostemon patchouli* y *Withania somnifera*. Los esquejes nodales de leña verde se toman justo debajo de un nódulo o juntura de hoja.

ESQUEJES DE YEMA: consisten en secciones cortas de un tallo que llevan una yema o un par de brotes y una hoja, tomados durante la estación de desarrollo.

ESQUEJES DE ESTACA: se toman de una astilla de madera en la base de plantas como *Helichrysum italicum*. Se obtienen tirando suavemente de un vástago lateral semimaduro del tallo principal.

ESQUEJES DE BOTÓN: son pequeñas secciones del tallo pequeñas, maduradas y sin hojas, cada una con un botón, que se toman a finales del invierno de plantas como, por ejemplo, *Vitis*.

ACODOS

En este método de propagación se induce a un tallo o a un vástago a arraigar mientras sigue unido a la planta madre. Deben elegirse vástagos fuertes y flexibles que se inclinarán fácilmente sobre el terreno. Hay que hacer un pequeño corte en el lado inferior del vástago e introducirlo en el suelo de manera que el extremo de desarrollo sobresalga de la superficie. El extremo del vástago ha de sujetarse a una caña y anclar la sección enterrada con una piedra grande. Al otoño siguiente, si el acodo ha arraigado, puede separarse de la planta principal, ponerlo en una maceta o trasplantarlo.

ACODOS AÉREOS: se utilizan sobre todo para árboles y arbustos de climas cálidos, por ejemplo *Ficus, Magnolia, Tabebuia* y *Theobroma*. Elegir un vástago sano, de 1-2 años de edad y hacer un corte de 15-40 cm desde el extremo de desarrollo. Luego hay que envolver el corte y el área circundante con musgo estagnáceo húmedo y finalmente envolver en polietileno, asegurando los dos extremos con cordel de jardinería. Es mejor hacer los acodos aéreos en primavera. El arraigue puede tardar hasta dos años. Cuando se distingan las raíces a través del polietileno, separar la nueva planta de la madre y plantar en otro tiesto.

RECOGER ESQUEJES HOJOSOS DE PERENNES SEMIRRESISTENTES



1 Coger un esqueje con por lo menos tres hojas y un brote nuevo. Recortar el tallo justo por debajo de la última juntura de hojas. Sumergir el tallo en preparación hormonal para el arraigue y eliminar cualquier sobrante.



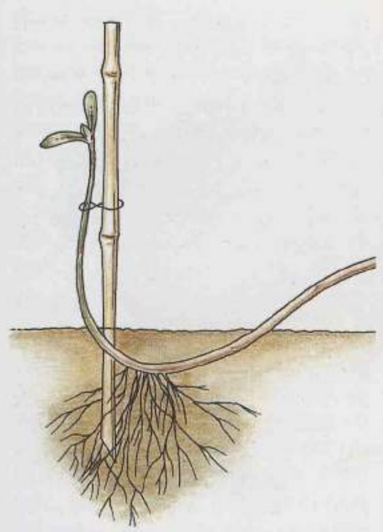
2 Poner el esqueje en una maceta de compost bien drenado. Hacer un agujero con un plantador e insertar el esqueje. Afirmar el compost suavemente presionando el plantador hacia abajo y a los lados hacia el esqueje.



3 Colocar un trozo de alambre para formar un arco sobre el esqueje y fijar en la maceta. Cubrir con una bolsa de polietileno, o colocar la maceta en la bolsa, soplar para que se hinche y sellar.



ESQUEJES DE RAÍZ
Es mejor recogerlos durante la estación inactiva. Cuanto más caliente sea el entorno en la propagación, más cortos pueden ser los esquejes, pero la medida mínima ha de ser de 2,5 cm.



ACODO SENCILLO
Es mejor llevar a cabo esta forma de propagación en una planta joven y vigorosa, entre otoño y primavera. Si la planta ha arraigado bien, podrá separarse de la planta madre al otoño siguiente.

ACODO DE MONTÓN. Es un método muy útil para las hierbas arbustivas como el tomillo que, con el tiempo, tienden a convertirse en leñosas y dispersas. Consiste en amontonar tierra de drenaje libre alrededor de la base de la planta en primavera, dejando los extremos de los vástagos sobre la superficie. Esto estimula el arraigue de los brotes nuevos. A finales de verano los vástagos estarán suficientemente bien arraigados como para cortarlos y plantarlos en macetas separadamente.

DIVISIÓN

Las matas de las perennes herbáceas deberán dividirse pasados unos cuantos años, o cuando se vuelven demasiado grandes. Esto puede hacerse desarraigando la planta y dividiéndola manualmente en partes más pequeñas, o con una pala si las raíces son demasiado fuertes. Es importane dividir las prímulas regularmente para mantener el vigor. El mejor tiempo para dividir las hierbas es cuando el desarrollo es mínimo, desde otoño a comienzos de primavera, y hay que hacerlo en un día de buen tiempo para evitar daños por heladas. Para minimizar las molestias se dividirán las plantas sensibles a comienzos de primavera, cuando los vástagos nuevos sean visibles. Las plantas divididas o trasplantadas han de regarse bien, incluso si el tiempo es húmedo, para asentar el terreno alrededor de las raíces.

RETOÑOS

Muchas hierbas con órganos de almacenamiento mejoran naturalmente produciendo retoños desde el bulbo o cormo maduros. Pueden separarse durante el letargo y plantarse separadamente para que crezcan como plantas nuevas. El término «retoño» también se refiere a las plántulas que se forman en los extremos de los estolones y tallos rastreros. En estos casos forman raíces mientras siguen unidos a la planta madre, o echan raíces rápidamente cuando se separan y se plantan en macetas separadas.

CHUPONES

Cortar chupones arraigados es un método de propagación muy sencillo para hierbas como *Alnus glutinosa* o *Rosa rugosa*. No es adecuado para la propagación de plantas injertadas que no crecen sobre sus propias raíces.

INJERTOS E INJERTOS DE PÚA

Se trata de métodos de propagación de plantas leñosas más especializados, en los que una sección del tallo (un retoño) se une al patrón de una planta diferente. Si el retoño consiste en una pieza corta de tallo con un único brote, el método se conoce como «injerto de púa». El objetivo es producir una planta nueva con ciertas características, como una mayor resistencia a las enfermedades de las raíces. Los injertos se suelen hacer desde finales de invierno a comienzos de primavera; el injerto de púa, más bien en verano.

ESPORAS

Las plantas que no florecen, como los helechos, musgos, hongos, colas de caballo y algas se reproducen por esporas diminutas, parecidas a motas de polvo. Para germinar necesitan un aporte continuo de humedad. Los helechos como *Adiantum capillus-veneris* son fáciles y rápidos de cultivar a partir de esporas. Para propagar un helecho de esta manera, seleccione un fronde que disponga de esporangios maduros y marrones en la parte inferior de la hoja, y colóquelo sobre un trozo de papel blanco y limpio para recoger las esporas. Pueden sembrarse en una maceta de compost húmedo y estéril y cubrirse con una película transparente. La germinación lleva 1-3 meses. Rocíe la superficie del compost regularmente. Plante los pequeños helechos en macetas cuando sean lo bastante grandes para manipular.

MICROPROPAGACIÓN

Esta técnica requiere condiciones de laboratorio estériles y se usa comercialmente para propagar numerosos ejemplares de plantas idénticas del mismo cultivar en un período corto de tiempo. Es un método importante para la producción de material libre de virus a partir de plantas infectadas, y para aumentar especies raras con el fin de reintroducirlas en la naturaleza o para el comercio de horticultura.

DIVISIÓN DE PLANTAS RIZOMATOSAS



1 Agitar las matas de rizomas para dejarlas limpias de tierra. Con las manos o con un tenedor dividir cada mata en piezas manejables. Comprobar si existen síntomas de enfermedades.



2 Descartar los rizomas viejos y después separar los jóvenes de la mata. Recortar sus extremos. Espolvorear las áreas cortadas con fungicida y agitar para eliminar el polvo sobrante.

ACODO DE MONTÓN DE HIERBAS
Para estimular el arraigue de los tallos más bajos, amontone 7-12 cm de mantillo arenoso alrededor de la corona de la planta, cubriendo los tallos más bajos salvo en el extremo de los vástagos.

DIVISIÓN DE PLANTAS PERENNES



1 Desarraigar la planta que se quiere dividir, cuidando de insertar la horca de manera que no se dañen las raíces de la planta. Agitar para limpiar de tierra sobrante. La planta que se muestra aquí es un girasol (esps. de Helianthus*).*



2 Dividir la planta en piezas más pequeñas con las manos, y conservar sólo las secciones más fuertes y sanas, cada una con varios vástagos nuevos. Recortar el desarrollo superior antiguo y volver a plantar las secciones divididas. Afirmar y regar abundantemente.

DE COSECHA PROPIA

Recoger hierbas es una delicia y una aventura. Pone en contacto con las plantas excepcionales de las que depende en gran parte la salud y el bienestar físico de los pueblos de todo el mundo. Sin embargo, cosechar hierbas es también una tarea seria que necesita una preparación y organización cuidadosas.

RECOGIDA DE HIERBAS SILVESTRES

En muchos países es un delito recoger cualquier parte de ciertas plantas raras, o desarraigar *cualquier* planta sin el permiso del dueño del terreno. Por tanto, sólo pueden recogerse las permitidas, las más comunes y abundantes, y las que sabemos identificar con certeza. Ciertos grupos de plantas requieren cuidados especiales, como las de la familia de la zanahoria (Umbelíferas), que incluso los expertos encuentran difíciles de identificar. Por muy comunes que puedan ser, hay que respetar las plantas silvestres y recoger solamente unas cuantas hojas, flores o frutos para asegurar su supervivencia y reproducción. Es mejor evitar la recogida de plantas que puedan estar contaminadas por la combustión de vehículos, fumigaciones agrícolas o animales.

CORTE

Es mejor no cortar plantas de jardín al azar, sino aprovechar la oportunidad para podar o arreglar la planta al mismo tiempo, eliminando los vástagos indeseables y fomentando la frondosidad. El tiempo de la cosecha es también una buena oportunidad para eliminar los brotes revertidos de las plantas estriadas.

CALENDARIO

En el Diccionario de hierbas (véase pp. 224-373) se encuentran especificadas las mejores épocas para cosechar las diferentes partes de cada hierba. Si se desea tratar y almacenar las hierbas para su uso futuro, hay que escoger una mañana soleada y seca en la que no quede rastro alguno de rocío o lluvia.



COSECHA COMERCIAL
Muchas hierbas se cultivan a escala comercial y pueden cosecharse como otros productos agrícolas. En este caso se trata de la cosecha de una plantación de lavanda en el sur de España. El aceite se extraerá de las flores cortadas para utilizarlo en la industria de perfumería.



COSECHA DEL JARDÍN
Una mezcla de hojas de laurel, romero, espliego, albahaca y perejil. Unas tijeras o unas podaderas bien afiladas son esenciales para un corte limpio de la planta madre. El cesto abierto y poco profundo asegura que los recortes se mantengan en las mejores condiciones para su almacenaje.

EQUIPAMIENTO

Se necesitan herramientas comunes de jardín y una navaja afilada o tijeras, y también se recomienda llevar guantes. El contacto con algunas hierbas puede producir reacciones alérgicas, y existen (la ruda, por ejemplo) que pueden causar una irritación molesta si la savia entra en contacto con la piel a la luz del sol.

CANTIDADES

Recoger cada vez cantidades pequeñas, manipularlas lo menos posible y procesarlas rápidamente para proteger los compuestos activos que las deterioran. Las hierbas aromáticas son especialmente vulnerables: cualquier aroma que dejen en el aire o las manos es una señal de que han perdido sus aceites volátiles y, por tanto, una vez tratada la hierba tendrá un aroma y unos efectos benéficos menores.

PUNTOS QUE DEBEMOS RECORDAR

Debe intentarse recoger material sólo de plantas limpias y sanas en condiciones óptimas. Los compuestos activos y sus propiedades estarán entonces en sus niveles más altos. Hay que evitar las partes dañadas o enfermas, y cualquiera que sea inmadura, vieja o que esté fuera de estación: estos factores también implican niveles bajos de compuestos activos. Lo mejor es recoger un solo tipo de hierba cada vez, para así evitar la transferencia de olores y el riesgo de confundirlas. Las partes recogidas se depositan con cuidado en una sola capa en un recipiente llano, y se utilizan o tratan rápidamente. Un montón, aunque sea pequeño, genera calor que marchitaría y deterioraría las hierbas.

¿QUÉ PARTES? ¿CUÁNDO?

Es importante recoger la parte correcta de la planta para el propósito que se persigue: las hojas y semillas del cilantro (*Coriandrum sativum*), por ejemplo, tienen usos y aromas diversos. En algunos casos se utilizan elementos inusuales de la planta: pistilos en el caso del azafrán (*Crocus sativus*), piel de mandarina (*Citrus reticulata*) o esporas del cuesco de lobo (*Lycoperdon perlatum*). Las partes más utilizadas se describen más abajo y en la página opuesta, junto con la época mejor para su cosecha.

PLANTA ENTERA

También se conoce como partes aéreas y se refiere a las partes que crecen por encima del suelo, que son las que normalmente se cortan cerca del nivel del suelo cuando la planta empieza a florecer.



SECADO SIMPLE
El sabor de algunas hierbas, como el laurel, se potencia al secarlas. Una plataforma de secado puede hacerse sobre un viejo estante de listones o sobre una estructura de madera cubierta de malla. Las hierbas se colocan encima en una sola capa y se mantienen en un lugar cálido.

HOJAS Y TALLOS
Las hojas individuales o ramitos se recogen normalmente cuando son jóvenes, dado que el follaje tiende a endurecerse una vez que ha empezado la floración. Las hojas grandes pueden recogerse individualmente. Recortar tallos o ramas de las hierbas de hoja pequeña y eliminar las hojas más tarde.

FLORES
Aunque se recogen ocasionalmente cuando son un botón, en la mayoría de ocasiones las flores están en su momento óptimo cuando acaban de abrirse. Las flores grandes pueden recogerse individualmente, con o sin tallo. Las pequeñas, como en el caso del saúco (*Sambucus nigra*) se separan de sus tallos después de recogerlas. En algunas hierbas, como el espliego (esps. de *Lavandula*), se recorta la cabezuela entera y puede utilizarse tanto entera como en trocitos. Para ciertos usos pueden requerirse solamente partes específicas: los pétalos (como en las caléndulas, *Calendula officinalis*), o la cabezuela o corola (como en la borraja, *Borago officinalis*).

FRUTOS Y BAYAS
Se recogen cuando están maduros, pero antes de que se vuelvan blandos. Pueden recogerse individualmente o en manojos, dependiendo del hábito de desarrollo o su uso posterior.

SEMILLAS
Se recogen de las vainas o de las cabezuelas cuando están maduras (es decir, cuando ya no son verdes), pero antes de que sobremaduren y la planta se despoje de ellas. El proceso de maduración continuará durante un tiempo tras la cosecha si la cabezuela se mantiene intacta.

RAÍCES, RIZOMAS, TUBÉRCULOS Y BULBOS
En muchos casos se recogen durante la latencia, cuando las partes aéreas se han secado. Muchas veces es posible evitar la destrucción de la planta entera sacando sólo una porción de las partes subterráneas. Las plantas bulbosas a menudo producen retoños pequeños que pueden volverse a plantar.

CORTEZA Y MADERA
La edad requerida de un arbusto o árbol, así como el período más indicado para recoger su corteza o madera, son muy variables. Siempre que sea posible, deben cortarse sólo unas cuantas ramas de cada planta o cultivar sólo ejemplares desmochados. Los cortes de ramas deben ser limpios, y la corteza deberá quitarse para evitar la introducción de infecciones. No deben cortarse anillos de corteza (esto es, quitar una sección de la corteza alrededor de todo un tronco o rama), ya que esto suele matar el árbol. Antes de procesar la corteza hay que limpiarla de líquenes y musgos.

SAVIA, GOMA Y RESINA
La savia de los árboles suele recogerse en primavera, que es cuando aparece. La goma y la resina pueden recogerse practicando ranuras en diagonal en la corteza. Muchas veces la resina exuda naturalmente y se puede raspar directamente del árbol.

PREPARACIÓN PARA EL PROCESADO
El propósito del almacenamiento de hierbas es preservar los compuestos (y por tanto el sabor, el aroma y las propiedades terapéuticas) tanto como sea posible para un uso posterior. La manera exacta depende de la parte utilizada y del propósito que se persigue. Con pocas excepciones, las hierbas son mejores cuanto más frescas. Algunos compuestos, como los alcaloides de *Papaver somniferum*, siguen siendo potentes durante algunos años, pero la mayoría son destruidos por procesos enzimáticos que trabajan en el interior de la planta cortada, y por la exposición a la luz, el calor y el aire. Como regla general, las existencias de hierbas conservadas deben reemplazarse cada año, ya que un cierto grado de deterioro es inevitable, especialmente si se conservan a temperatura ambiente en el hogar.

LIMPIEZA DE LA COSECHA
Comprobar que todas las partes recogidas están libres de suciedad e insectos. Evitar el lavado de las raíces, las flores, los frutos y las cápsulas, ya que esto prolonga el tiempo de secado al aire y estimula el deterioro. Sin embargo, las partes subterráneas deben lavarse por completo para eliminar la tierra y la grava, para después secarlas en papel secante y finalmente cortarlas en piezas manejables.

CÁPSULAS DE SEMILLAS MADURAS
Las cápsulas de las amapolas (esps. de Papaver*) tienen una piel exterior ribeteada y un estigma en forma de coronita. Las cámaras interiores contienen cientos de semillas que se utilizan en cocina.*

SECADO DE CABEZUELAS



1 Las flores separadas del tallo se dejan secar en una bandeja cubierta con papel de cocina.



2 En la caléndula solamente se usan los pétalos secos, que se arrancan del centro que luego se desechará.



3 Las flores de espliego se secan sobre el tallo. Se utiliza toda la cabezuela de la flor, y se guardan cabeza abajo en una bolsa, como aquí se muestra, para evitar la pérdida de flores o semillas. Los tallos también pueden invertirse sobre una bandeja.

SECADO DE PARTES AÉREAS Y HOJAS

1 Es mejor secar las plantas de hoja pequeña en su tallo. Atar las ramas pequeñas tan pronto como se recogen y limpian; colgar cabeza abajo para secar en un lugar bien ventilado.



2 Cuando las hojas estén quebradizas, extraer del tallo por fricción sobre un papel seco. Si se usan todas las partes aéreas se desmenuzarán juntas.



3 Transferir las hierbas secas a un recipiente de almacenaje, que deberá estar bien sellado. El cristal coloreado, como el que se muestra, ayuda a prevenir la oxidación por la luz.



PROCESO Y ALMACENAMIENTO

Muchas técnicas utilizadas para conservar y almacenar las hierbas forman parte de la tradición y se aprenden y se practican con facilidad en el hogar. La extracción de los compuestos (a través de la destilación, el prensado o por la extracción de solventes, por ejemplo) son mucho más complejas y requieren equipos y conocimientos que raramente pueden alcanzarse a escala doméstica. En muchos países, además, estar en posesión de un alambique sin licencia constituye un delito.

SECADO POR AIRE

El método de conservación más extendido es el de colgar las hierbas o extenderlas en el exterior para secarlas. En muchos países simplemente se dejan en esterillas al sol o se cuelgan bajo los aleros de las casas. La velocidad en el secado aéreo es esencial (deberían secarse en 24-48 horas), ya que de otra manera las enzimas de los tejidos de la planta seguirían descomponiendo los compuestos químicos. Lo mismo ocurre con otros factores ambientales como la humedad, el aire, la luz y el calor. Si las hojas se vuelven negras o aparece moho, será un indicio de que el secado ha sido demasiado lento y no valdrá la pena guardar la hierba.

Un lugar seco y bien ventilado, libre de polvo y humos y a una temperatura constante de 20-32 ºC es el ideal. Para maximizar la circulación de aire es mejor colgar plantas enteras, tallos y cápsulas semilleras en pequeños ramos, y enfilar en cuerdas los recortes de raíces y hongos. Las flores únicas, como en el caso de los cebollinos (*Allium schoenoprasum*) y las rosas (esps. de *Rosa*) pueden secarse introduciendo sus tallos a través de un enrejado de alambre para secar, o simplemente dejándolas reposar en él.

Las cápsulas semilleras frágiles como el hinojo, el eneldo y la alcaravea han de cortarse con tallo suficiente para colgarlas cabeza abajo, atadas en pequeños manojos. Las cápsulas han de colgar sobre papel limpio o dentro de una bolsa de papel para recoger las semillas cuando se desprendan. Los ajos y cebollas se recogen tradicionalmente unidos a sus tallos, que luego se trenzan en ristras y se secan al sol. Las hojas, flores, frutos y pétalos grandes pueden disponerse en una única capa sobre estantes cubiertos con una malla metálica o muselina. A pequeña escala puede utilizarse una bandeja para enfriar pasteles cubierta con papel absorbente. El movimiento del aire se puede aumentar con un ventilador (o con un ventilador de aire caliente si también se necesita más calor).

SECADO POR MICROONDAS

Si fuera necesario, las hierbas pueden lavarse antes de secarlas. Las partes cortadas deben extenderse en una única capa sobre papel de cocina y secarlas en el horno microondas según las instrucciones facilitadas por el fabricante. En general, esta operación no llevará más de 2-3 minutos, pero debe comprobarse cada 30 segundos, recolocando las partes de manera que se asegure un secado parejo. Enfriar antes de almacenar como el resto de hierbas secadas por aire.

SECADO EN HORNO

Este método sólo es recomendable para recortes subterráneos de plantas que necesitan un secado prolongado y que toleran temperaturas superiores a las de las flores y hojas, más frágiles. Extender los recortes holgadamente en una bandeja de horno y secar a 50-60 ºC. Esto puede llevar 2-3 horas, según el tamaño del material.



SECADO POR AIRE
*Este ramo de largos tallos de levístico (*Levisticum officinale*) cuelga para su secado en una dependencia. Las hojas pueden utilizarse frescas o secas. Las semillas se secan y los tallos frescos pueden caramelizarse, como la angélica.*

SECADO EN CONGELADOR

Este método es excelente para la conservación del aroma en las hierbas de hojas blandas, como el perejil, la menta, la albahaca y los cebollinos. Consiste en empaquetar hojas individuales, ya sea enteras o en ramitos, en bolsas de plástico o cajas etiquetadas. No hay necesidad de descongelar antes de su uso, ya que las hojas se desmigajan fácilmente cuando están congeladas. Las hierbas picadas pueden remojarse rápidamente en un escurridor antes de utilizarlas. Las hierbas también pueden añadirse al hacer cubitos de hielo (véase ilustración en página siguiente). Las flores de borraja congeladas, o los ramitos de menta o toronjil, también pueden añadirse directamente a las bebidas para dar sabor y originalidad.

RECIPIENTES

El uso de recipientes y tapas escrupulosamente limpios, mediante su esterilización en el horno o en cazuelas de agua hirviendo, debe ser una premisa. Los recipientes de hierbas conservadas deben almacenarse en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de la luz solar directa. Los frascos y botellas de cristal oscuro o de cerámica son mejores para conservas líquidas o secas. El cristal claro deja entrar la luz solar, lo que lleva a la decoloración y oxidación del producto. Si se utiliza, el recipiente debe guardarse en una alacena oscura. Las tapas deben ser herméticas para que no penetre humedad, mohos y bacterias, que provocan un rápido deterioro. Los recipientes de plástico pueden contaminar las hierbas y fomentan la humedad. De todos modos, se recomiendan para la congelación de hierbas el polietileno alimentario y los recipientes de plástico, más que de cristal.

ALMACENAMIENTO DE HIERBAS SECAS

Cuando han completado su secado, las hierbas deben empaquetarse para su almacenamiento en recipientes etiquetados con el nombre y la fecha. En el caso de las hierbas aromáticas, cuanto más grandes sean las piezas mejor se conservarán, impidiendo la pérdida de aceites volátiles por su exposición al aire. En este momento se pueden crear mezclas para los bouquets garnis, recetas especiales, popurrís e infusiones. Si hay que tratar grandes cantidades de hierbas secas, puede resultar recomendable llevar una mascarilla para evitar la inhalación de polvo. Todas las hierbas secas tienden a absorber la humedad del aire, de modo que al almacenarlas hay que utilizar recipientes del tamaño justo y no demasiado grandes, de manera que se excluya todo el aire posible. Luego habrá que comprobar el contenido con regularidad por si existe algún deterioro en la calidad. Ciertas hierbas, como el malvavisco



HIERBAS PARA SECAR
Estos manojos de tomillo y laurel están listos para secar. Los recortes para procesar y almacenar han de estar siempre en condiciones óptimas al recogerlos de la planta.



SECADO DE CABEZUELAS
Estas flores de cebollino se secan sobre una malla de alambre. Los tallos se han introducido en la rejilla para colgar las flores y conservar su forma.

PREPARACIÓN DE RAÍCES PARA SU ALMACENAMIENTO



1 *Siempre hay que intentar quitar sólo una parte de la raíz, de manera que la planta pueda volver a crecer. Lavar bien las partes para eliminar toda la suciedad.*



2 *Cortar las partes de la raíz en láminas o piezas pequeñas con una navaja afilada. Es más fácil cortar las raíces cuando todavía están húmedas.*



3 *Extender los trozos de raíz sobre una bandeja cubierta de papel. Secar en un horno y posteriormente dejar enfriar fuera.*

(*Althaea officinalis*) y alquimilia (esps. de *Alchemilla*) son especialmente proclives al problema de la absorción de humedad y deben almacenarse con cuidado para evitarlo.

ACEITES Y VINAGRES DE HIERBAS

Los sabores de muchas hierbas frescas pueden conservarse en aceites y vinagres. Es muy fácil de hacer, y los aliños y vinagretas mejorarán.

Para preparar un aceite de hierbas puede utilizarse casi cualquier hierba, tanto individualmente como en combinación. Hay que escoger un buen aceite, como el de girasol (o el de oliva para un sabor más intenso). Se rellena holgadamente un frasco con hierba, se vierte el aceite y se cierra herméticamente. Luego se deja el frasco en un lugar soleado durante al menos dos semanas, agitando diariamente. Se filtra el contenido para quitar las hierbas en remojo y se vuelve a verter el líquido en botellas o frascos limpios, añadiendo una ramita fresca de la hierba aromatizante como identificación. Las hojas de albahaca (esps. de *Ocimum*) pueden preservarse en frascos de aceite. Las hojas pueden usarse en salsas y platos cocinados, y el aceite en ensaladas y aliños.



CONGELACIÓN DE HIERBAS
La congelación es una manera muy sencilla de conservar hierbas, y es conveniente para pequeñas cantidades. El contenido puede identificarse con facilidad si se utilizan bolsas de plástico transparente.

Para preparar los vinagres de hierbas, lo mejor es machacar primero ligeramente la hierba. Hay que calentar el vinagre, ya sea de vino o de sidra, y proceder como si se tratara de aceite de hierbas. No deben utilizarse recipientes con tapas de metal para guardar el vinagre, ya que el ácido las corroería y echaría a perder el contenido. El vinagre se utiliza en el tratamiento de ciertas hierbas chinas, como *Corydalis solida*. Esto potencia los alcaloides y mejora los efectos desintoxicantes y calmantes.

ZUMOS DE HIERBAS

Algunas hierbas, como *Galium aparine*, se utilizan como zumos, que se preparan más fácilmente en lotes, con una buena cantidad de la hierba requerida, ya que la cantidad de zumo producida no es grande. La hierba fresca se licua o se procesa por medio de un extractor de zumos eléctrico. Puede tamizarse y congelarse en pequeños recipientes de plástico. Del mismo modo puede confeccionarse una pasta de hierbas, ideal para utilizarla en la mantequilla de hierbas.

CONSERVAS EN AZÚCAR

En concentración suficiente, el azúcar o la miel son un conservante muy útil para ciertas hierbas, como *Glycyrrhiza uralensis*, y también disimularán aromas poco agradables. Para el jarabe, el contenido en azúcar no debe ser nunca inferior al 65 %. A menudo es preferible el azúcar no refinado. La hierba fresca se puede hervir en la solución azucarada, o añadir el azúcar (o la miel) a una infusión, decocción o tintura de la hierba, y después calentar hasta la disolución. La miel se utiliza para procesar algunas hierbas chinas por sus efectos sedantes. Los escaramujos (esps. de *Rosa*) han de picarse y hacerse en infusión durante unos 15 minutos. Después, antes de añadir el azúcar, hay que filtrar esta infusión con cuidado para eliminar cualquier rastro de pelos de semillas irritantes. Los tallos de angélica y los rizomas de jengibre se conservan tradicionalmente por cristalización. Es éste un proceso largo en el que hay que seguir las recetas al pie de la letra.

VINOS HERBALES

El alcohol es un conservante excelente que extrae los ingredientes activos e inhibe el desarrollo de microorganismos. Las recetas para la confección de vinos de hierbas pueden encontrarse en los libros sobre la preparación del vino. Entre los más famosos están el de flor y baya de saúco (*Sambucus nigra*), el de primavera (*Primula veris*), el de diente de león (*Taraxacum officinale*) y el de perejil (*Petroselinum crispum*).

OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El champán de flor de saúco y la cerveza de jengibre son sólo ligeramente alcohólicos, ya que fermentan durante muy poco tiempo. Las cervezas, basadas en el lúpulo (*Humulus lupulus*) también son esencialmente herbales. La cerveza «ale» de fabricación casera puede perfumarse con ortigas (*Urtica dioica*) o hiedra terrestre (*Glechoma hederacea*). El licor de menta es fácil de confeccionar macerando las hojas de menta verde (*Mentha spicata*) o menta (*Mentha* x *piperita*) en vodka o grappa durante una semana y añadiendo azúcar después de filtrar. Es importante seguir escrupulosamente las recetas herbales con alcohol para conseguir la concentración correcta, de la que dependen los efectos benéficos y el sabor.

CONFECCIÓN DE CUBITOS DE HIELO CON HIERBAS



1 *Diferentes hierbas pueden emplearse para perfumar o decorar cubitos de hielo para añadir a las bebidas. Entre éstas se incluye la borraja,* Mentha suaveolens *'Variegata' y el perejil, aquí ilustrados.*



2 *Se colocan hierbas machacadas, o flores de hierbas como esta borraja, en las cubiteras, añadiendo alrededor de una cucharada de agua por cada cucharada de hierba.*



RECIPIENTES
Los frascos de cerámica con cierre hermético como éstos son buenos recipientes para conservar hierbas, tanto secas como líquidas. Previenen el deterioro potencial debido a la exposición a la luz.

GLOSARIO

TÉRMINOS BOTÁNICOS

ACIDEZ [del suelo]. Que tiene un valor pH menor que 7; véase también *alcalino* y *neutro*.

ACODO DE EXTREMOS. Método de propagación para arbustos y trepadoras (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

ACODO DE MONTÓN. Sistema de propagación adecuado para arbustos pequeños y subarbustos (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

ACODO AÉREO. Método de propagación en la que se induce el arraigo de una parte del tallo: se envuelve en un medio adecuado mientras aún está sujeto a la planta madre (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

ACODO. Método de propagación en el que un tallo se clava en el suelo, éste desarrollará raíces y vástagos mientras siga fijo a la planta madre (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

ACUÁTICA. Planta que crece en el agua.

ADVENTICIA [raíz]. Que surge directamente del tallo o la hoja.

ALADA. Con expansiones laterales, semejantes a alas.

ALCALINO [suelo]. Que tiene un valor pH mayor que 7.

ALPINA. Planta nativa o habituada a condiciones montañosas o que crece por encima de la línea de árboles en regiones montañosas; se aplica libremente a las plantas de jardín de rocas que pueden cultivarse a alturas relativamente bajas.

ALTERNA [hoja]. Que aparece individualmente en cada nódulo, a un lado u otro del tallo, de la forma que la define.

AMENTO. Inflorescencia en espiga colgante, en la que las flores carecen de pétalos, suelen no tener tallo y están rodeadas de brácteas escamosas. En general son unisexuales.

ANTERA. Parte del estambre que produce polen; generalmente aparece encima de un filamento.

ANUAL. Una planta que completa su ciclo de vida en un año, desde la germinación, pasando por la floración, hasta la muerte.

ÁPICE. Vértice o punto de desarrollo de un órgano, como una hoja o un vástago.

ARBUSTILLO. Arbusto en miniatura.

ARBUSTO. Planta de tallos leñosos, generalmente bien ramificada desde o cerca de la base.

ARILO. Parte externa, casi siempre carnosa, frecuentemente coloreada de ciertas semillas, como las de la nuez moscada (*Myristica fragrans*).

ARISTA. Proyección rígida y cerdosa que suele aparecer en las semillas de hierba y en las espiguillas.

ARQUITECTONICA. Término empleado en horticultura para describir plantas con formas fuertes y a veces espectaculares.

AUTOFÉRTIL. Planta que produce semillas viables fertilizada con su propio polen.

AUTOGERMINACIÓN. Producción de plantones alrededor de la planta madre.

AXILA. Ángulo formado por una ramificación o por un pecíolo respecto al tallo del que deriva.

AXILAR. Que crece en la axila.

BASAL. Que crece en la base.

BIENAL. Planta que florece y muere después en la segunda estación después de germinar, y que sólo produce tallos, raíces y hojas en la primera.

BIPINNADA. Hoja compuesta cuyo raquis está ramificado en partes secundarias, que son las que sostienen directamente los folíolos.

BOSQUE ALPINO. Bosque de montaña permanentemente cubierto de bruma, que genera árboles poco desarrollados y epífitas abundantes.

BRÁCTEA. Hoja modificada que puede adoptar diversas coloraciones, de forma y consistencia varia, y que cuando aparece se sitúa sobre las partes foliares o floreales. Suelen ser grandes y coloreadas.

BROTE. Vástago rudimentario o condensado, que contiene hojas o flores embrionarias.

BULBILLO. Bulbo pequeño que aparece en la base de uno maduro.

BULBILO. Órgano pequeño, que suele aparecer en la axila de una hoja y ocasionalmente en una flor; puede servir para la propagación.

BULBO. Órgano subterráneo compuesto por un brevísimo tallo transformado, en el que se insertan las hojas metamorfoseadas que tienen una función protectora y de reserva.

BULBOSO. 1. Que crece a partir de un bulbo o que produce bulbos. 2. Con forma de bulbo.

CADUCA (planta). Planta que pierde las hojas al comienzo de una estación determinada; las semideciduas sólo pierden algunas hojas.

CAL. Compuesto calcáreo; la cantidad de cal del suelo determina si es alcalino, neutro o ácido.

CALCAREO. Gredoso.

CÁLIZ. Envoltorio externo de la flor, formado por uno o más sépalos.

CAPA LABRADA. Capa labrada fina y desmenuzada.

CAPÍTULO O CABEZUELA. Grupo de flores o flósculos pequeños que en conjunto parecen una flor única.

CÁPSULA SEMILLERA. Fruto generalmente seco que contiene semillas maduras.

CÁPSULA. Fruto seco indehiscente, que se abre y libera las semillas al madurar.

CEPELLÓN. Mantillo adherido a las raíces de una planta cuando ésta es arrancada.

«CHICON». Vástago blanco y compacto de la achicoria (*Cichoricum intybus*).

CIMA. Inflorescencia en la que se desarrollan en primer lugar las flores centrales, situadas al final del eje principal.

CLADODIO. Tallo, generalmente plano, con la misma apariencia y función de una hoja.

CLOROFILA. Pigmento verde de las plantas que absorbe la luz y proporciona la energía para la fotosíntesis.

COCINA. Palabra antigua que designa un invernadero cálido.

COMPOST SIN MANTILLO. Compost ligero para tiestos, basado en turba o fibras de coco.

COMPUESTO. Compuesto de varias o muchas partes, p. ej., una hoja dividida en dos o más folíolos.

CORIMBO. Inflorescencia en la que las flores, insertas en diversos puntos del eje principal, alcanzan la misma altura por medio de pedúnculos de distintas longitudes.

CORMO. Órgano subterráneo, constituido principalmente por tejidos del tallo, especializado en realizar la función de reserva que le es propia.

COROLA. Conjunto de los pétalos. Suele ser la parte más vistosa de las flores.

CORONA. 1. Apéndice en forma de anillo de la corola o el perigonio de algunas flores. 2. Parte de la planta que aparece en la superficie del suelo o justo por debajo, que produce vástagos nuevos y que se marchitan en otoño. 3. Parte ramificada superior de un árbol por encima del tronco. 4. Corona.

COSECHA SILVESTRE. Planta cosechada en la naturaleza.

COSTILLA. Vena central principal de una hoja o el tallo central al que están sujetas las hojuelas de una hoja pinnada.

CRESTADO. Con forma de cresta o de sierra.

CULTIVO. Planta cultivada en gran escala.

CULTIVAR. Variedad cultivada de una especie de planta.

CULTIVO DE TEJIDOS. Véase *Micropropagación*

CHUPÓN. Vástago que surge debajo del nivel del suelo, directamente de una raíz o un rizoma.

DE TALLO LEÑOSO. Con un tallo compuesto por fibras leñosas y por ello persistente, a diferencia de los tallos blandos y herbáceos. Un tallo semileñoso contiene algún tejido más blando.

DECUMBENTE. Con tallos que crecen a lo largo del suelo. También denominadas procumbentes.

DEHISCENCIA. Apertura de una antera, un fruto o una estructura, con salida de los contenidos que se encuentran en su interior.

DELTOIDE-OVALADA (hoja). De forma entre triangular y ovalada.

DENTICULADA. Hoja con márgenes formados por dentículos.

DESMOCHADO. Poda anual hasta casi a ras del suelo con el fin de producir vástagos fuertes con fines ornamentales o prácticos.

DETENER. Eliminar ciertos puntos de desarrollo de una planta para contro-

lar éste o el tamaño y número de las flores.

DIENTE. Lóbulo pequeño y marginal que suele ser puntiagudo en una hoja, cáliz o corola.

DISCO FLORAL. Parte central de la cabezuela de una compuesta, como la de las margaritas (*Bellis perennis*).

DIVISIÓN. Propagación consistente en dividir el rizoma o el bulbo de una planta en diversas partes, mientras ésta está inactiva.

ELIMINACIÓN DE CAPÍTULOS. Eliminar capítulos marchitos para estimular un desarrollo o floración ulteriores, impedir la germinación o mejorar el aspecto.

ELÍPTICA (hoja). Más ancha en el medio que en los extremos.

EN FORMA DE TIRA (hoja). Larga y estrecha.

ENRIAR. Proceso que consiste en remojar tallos cortados para provocar una acción bacteriana que ayuda a separar los tejidos fibrosos.

ENTERA (hoja). De bordes lisos.

EPÍFITA. Planta que, en la naturaleza, crece encima de otra sin ser parásita.

ERICÁCEAS. 1. Plantas de la familia de las ericáceas, que en su mayoría requieren suelos libres de cal con un ph de 6.5 o menos. 2. Compost con un pH adecuado para cultivar plantas ericáceas.

ERIZO. 1. Cubierta con espinas que envuelve algunos frutos o conjunto de frutos. 2. Protuberancia leñosa en los tallos de ciertos árboles.

ESCALÓN INFERIOR. Escalón más bajo con arbustos y árboles pequeños.

ESCAPADA. Planta no nativa, originalmente cultivada en una zona pero que ahora crece en la naturaleza.

ESCARAMUJO. Fruto característico del género *Rosa*.

ESCARIFICAR. Rascar la envoltura de una semilla por abrasión con el fin de acelerar la absorción de agua y, por ende, la germinación.

ESCLERÓFILA. Planta leñosa de pequeñas hojas cerosas siempreverdes, características de zonas cálidas y secas.

ESCLEROCIO. Fase compacta y latente de ciertos hongos, que da lugar a un desarrollo nuevo o a estructuras productoras de esporas.

ESFAGNÁCEO. Musgo común en los pantanos; sus características conservadoras de la humedad lo hacen componente ideal de ciertos medios de desarrollo.

ESPÁDICE. Racimo de flores similar a una espiga, generalmente carnoso y que lleva numerosas flores pequeñas. Característico de la familia Aráceas, p. ej., *Arisaema*.

ESPATA. Bráctea grande, frecuentemente coloreada y vistosa, que rodea una inflorescencia o una flor (como en las *Arisaema)*.

ESPECIES AGREGADAS. Conjunto de especies o microespecies estrechamente relacionadas que se suelen considerar como una especie única.

ESPECIE. Entidad sistemática que en el sistema de Linneo reagrupa individuos parecidos y fértiles entre sí, de cuyo cruzamiento se obtienen individuos semejantes a los progenitores y generalmente también fértiles.

ESPIGA. Racimo de flores con diversas o muchas flores carentes de tallo a lo largo de un eje común.

ESPIGUILLA. 1. Unidad florida de las hierbas, que comprende una o varias flores con brácteas basales. 2. Espiga pequeña, parte de un racimo de flores ramificado.

ESPORA. Diminuta estructura reproductiva de las plantas no floridas, p. ej., helechos, hongos y musgos.

ESPUELA. 1. Proyección hueca de un pétalo, que suele producir néctar. 2. Tallo corto que lleva un grupo de pimpollos, como los que aparecen en los frutales.

ESQUEJE. Sección de una planta que se retira y sirve para la propagación (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

ESTACA. Pequeña porción de leña vieja que se conserva en la base de un esqueje cuando se retira del tallo.

ESTAMBRE. Antera y filamento.

ESTÁNDAR 1. Árbol o arbusto con el tronco desnudo debajo de las primeras ramas. Ciertos arbustos, p. ej., las rosas y el laurel, pueden guiarse en forma de estándares. 2. Uno de los tres segmentos internos, que suelen ser erectos, del perianto de los iris. 3. Pétalo posterior mayor, generalmente erecto, de una flor de la familia Leguminosas o de las subfamilias Cesalpináceas, Mimosáceas y Papilionáceas p. ej., *Abrus*.

ESTÉRIL. No fértil, que no lleva esporas, semillas, polen, etcétera.

ESTIGMA. Parte superior del pistilo, destinada a recibir y retener los granos del polen.

ESTILO. Parte mediana del pistilo, situada entre el ovario y el estigma.

ESTOLÓN. Rama larga y delgada emitida en la base de un tallo o de un rizoma y que da lugar a raíces.

ESTRATIFICAR. Interrumpir la latencia de algunas semillas exponiéndolas a períodos de frío.

ESTRIADO. Marcado por manchas o rayas de tejidos de diferente color.

ESTROBILO. Flor arracimada o estructura leñosa, portadora de semillas de una conífera.

ESTRÓBILO. Estructura en forma de cono.

FILAMENTO. Parte del tallo del estambre que porta la antera.

FLEXIBLE. Fácil de curvar o doblar.

FLOR. Unidad básica de reproducción de las angiospermas (planta florida). Las formas básicas de las flores son: *sencilla*, con una hilera que suele tener 4-6 pétalos; *semidoble*, con más pétalos, generalmente en dos hileras; *doble*, con muchos pétalos en diversas hileras y pocos o ningún estambre; *completamente doble*, en general de forma redonda, con pétalos apiñados y estambres cubiertos.

FLORACION LIBRE. Floración más fácil o más generosa que la habitual.

FLORESCENCIA. 1. Flor o pimpollo. 2. Pelusilla fina, cerosa, blancuzca o azulada que cubre tallos, hojas o frutos.

FLÓSCULO. Flor única en un capítulo de muchas flores.

FLÓSCULO RADIAL. Una de las flores, generalmente de pétalos en forma de tira, que conjuntamente forman el círculo exterior de las flores de un capítulo compuesto, como la margarita (*Bellis perennis*).

FOLÍOLO. Subdivisión de una hoja compuesta.

FORZAR. Provocar desarrollo, flores o frutos de manera artificial.

FOTOSÍNTESIS. Síntesis de los hidratos de carbono en plantas verdes a partir del dióxido de carbono y el agua; emplea energía luminosa absorbida por la clorofila.

FRONDE. Hoja compuesta de un helecho. Algunos producen frondes tanto yermos como fértiles; estos últimos llevan esporas.

FRUTO. Estructura de las plantas que lleva dos o más semillas, por ej., una baya o nuez.

GARGANTA. Parte interior de una flor tubular o en forma de campana.

GÉNERO. Grupo de especies relacionadas, nombrado por la primera parte del nombre científico, por ej. *Acacia*.

GLAUCO. Cubierto por una pelusilla cerosa o polvosa.

GLOBULAR. Esférico.

HÁBITO. Desarrollo o aspecto general característico de una planta.

HERBÁCEA. Que se marchita al final de la época de desarrollo.

HÍBRIDO. Resultado de padres genéticamente diferentes, que en el cultivo tiende a producirse de un modo accidental o artificial, pero que a veces ocurre en la naturaleza.

HÍBRIDO F1. Primera generación derivada del cruce de dos individuos puros diferentes. Los frutos son vigorosos, pero las semillas de los híbridos F1 no son legítimas.

HUÉSPED. Planta o animal que sostiene y alimenta un parásito.

HUMUS. Contenido blando, húmedo, de color marrón oscuro del suelo, derivado de materia de plantas y animales en descomposición.

INFLORESCENCIA. Conjunto de flores con una disposición precisa, p. ej.: un corimbo, cima, panículo, racimo, espiga o umbela.

INJERTO. Método de propagación agámica de las plantas (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

INJERTO (injerto de brote). Método para injertar en la que un brote (la púa), junto a un pequeño trozo de corteza, se extrae de la variedad deseada y se introduce en un corte practicado en la corteza del patrón elegido (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).

INVERSAMENTE LANCEOLADA (hoja). Que tiene un ápex ancho y redondeado y una base delgada.

LABIO. Lóbulo compuesto por dos o más segmentos planos o a veces abolsados del periantio.

LANCEOLADA (hoja). Estrecha en ambos extremos.

LATENTE. Viva pero inactiva.

LATERAL. Vástago lateral que surge de un vástago o una raíz.

LÁTEX. Fluido producido por diversas plantas, que contiene sustancias como almidón, alcaloides, sales minerales y azúcares; suele ser blanco.

LAXO. Con partes laxas o dispuestas de manera casual.

LEGÍTIMO (cultivo). Que conserva las características distintivas del progenitor, cultivado a partir de semillas.

LEGUMBRE. Planta perteneciente a la familia Leguminosas o a una de sus tres subfamilias, Cesalpináceas, Mimosáceas y Papilionáceas. 2. Fruto dehiscente de una sola célula, que se parte en dos al madurar y que pertenece en cualquier planta de la familia Leguminosas.

LEVANTAR. Extraer del suelo para transplantar o cosechar.

LIANA. Planta leñosa trepadora de los bosques tropicales.

LINEAR (hoja). Muy estrecha con lados paralelos.

LIQUEN. Organismo compuesto por la asociación simbiótica de un hongo y un alga.

LITÓFITA. Planta que en la naturaleza se desarrolla en un sustrato pedregoso o rocoso.

LÓBULO. Proyección redondeada, que forma parte de una estructura mayor.
LLORÓN. De ramas delgadas y colgantes.
MADURAR. Alcanzar un fruto su sazón.
MANTILLO. Tierra bien estructurada y fértil que conserva la humedad pero drena libremente.
MARCHITAMIENTO DE LAS PUNTAS. Marchitamiento de los extremos de los vástagos provocado, por ej., por heladas o enfermedades.
MÉDULA. Meollo leñoso central de un tronco de árbol que consiste en tejidos no funcionales, obturados por resinas, taninos y aceites.
MELLA. Corte en forma de V.
MICROPROPAGACIÓN. Propagación de plantas por medio del cultivo de tejidos.
MONOCÁRPICA. Planta que florece y fructifica una sola vez. Éstas pueden tardar varios años antes de alcanzar el tamaño de floración.
MONOTÍPICA. División con una sola subdivisión, p. ej., una familia de un solo género; un género con una sola especie.
MONTAÑOSA. Que se desarrolla en zonas montañosas.
MOTEADA DE GLÁNDULAS. Punteada con pequeñas células redondas secretorias.
«MULCH» Capa de materia orgánica aplicada al suelo por encima o alrededor de una planta para conservar la humedad, proteger las raíces de las heladas, reducir el desarrollo de las malezas y enriquecer el suelo.
MUTACIÓN. Modificación inducida o accidental en la composición genética de una planta, lo que genera un vástago de características diferentes a la planta madre.
NATURALIZAR. Establecer y cultivar como en la naturaleza.
NÉCTAR. Líquido dulce y azucarado segregado por el tejido glandular nectario; generalmente se encuentra en las flores, a veces en las hojas o el tallo.
NEUTRO (suelo). Con un pH de 7, punto en el que el suelo no es ni ácido ni alcalino.
NO RESISTENTE. Vulnerable a las temperaturas bajas. Las plantas no resistentes se suelen dividir en categorías; las de desarrollo frío soportan temperaturas mínimas de 10 ºC; las intermedias, 13 ºC y las de desarrollo cálido 18 ºC.
NUDO. Punto del tallo del que despegan las hojas.
NUECECILLA. Parte de una fruta que contiene una sola semilla que se fragmenta al madurar.
OBOVADA (hoja). Con forma de huevo; la parte más estrecha está en la base.
OPUESTA (hoja). Cuando aparecen dos por nudo, una opuesta a la otra.
ORNAMENTAL. Planta con valor o potencial para fines decorativos.
OVADA (hoja). Con forma de huevo.
OVARIO. Base hinchada de la parte femenina de la flor. Es hueca, contiene dos óvulos o más (semillas embrionarias). Después de fertilizada, el ovario forma la capa exterior del fruto.
PALMADA (hoja). Con cuatro hojuelas o más que surgen de un único punto, como en el castaño (*Aesculus hippocastanum*)
PANÍCULA. Racimo compuesto ramificado en el que las flores se deasarrollan sobre tallos (pedúnculos), que surgen del tallo principal.
PANTROPICAL. Región tropical de todo el mundo.
PARÁSITA. Planta que vive en o sobre otra (el huésped), de la que se nutre.
PARRA. Planta guiada, cuyo tronco principal es vertical y cuyas ramas crecen de manera horizontal a ambos lados en un solo plano.
PATRÓN. Planta bien arraigada en la que se injerta la púa: véase *injerto*.
PEDREGAL. 1. Acumulación de fragmentos de rocas en una ladera. 2. Capa profunda de astillas de roca mezclada en una pequeña cantidad de mantillo. Proporciona un drenaje muy acentuado para las plantas que se resienten frente a la humedad en la base.
PELTADA (hoja). En forma de escudo, con el tallo introducido en o hacia el centro de la hoja.
PINNADA (hoja). Describe una hoja compuesta en la que las hojuelas crecen en dos hileras a cada lado del tallo central.
PERENNE. Planta que vive durante al menos tres estaciones. En este libro la palabra, usada como sustantivo, y salvo acompañada por un calificativo, denota una herbácea perenne. Una perenne leñosa sólo muere parcialmente, en la base queda un tallo leñoso.
PERFOLIADA (hoja). Su base rodea el tallo por completo.
PÉTALO. Elemento de la corola.
PÉTALO RADIAL. Pétalo o pétalos fusionados de un flósculo radial.
pH. Escala por la cual se mide la acidez del suelo. Véase también las entradas *ácido, alcalino, neutro*.
PICUDO. Que tiene una parte o proyección en forma de pico.
PINZAR. Eliminar los extremos de desarrollo de una planta para provocar la producción de vástagos laterales.
PISTILO. Parte femenina de una flor, que comprende el ovario, el estigma y el estilo.
PLANTA PARA PARTERRES. Planta que se suele plantar en abundancia para proporcionar un despliegue temporal.
PLANTÓN Y LENGÜETA. Tipo de injerto (véase *Cultivo de hierbas*, pp. 374-393).
PLÚMULA. Vástago embrionario de una planta con semillas.
PODA DECORATIVA. Poda, recorte o guiado de árboles o arbustos para que adopten formas decorativas, que suelen ser geométricas, parecidas a animales o pájaros.
POLINIZACIÓN. Transporte de polen de la antera al estigma de flores iguales o diferentes; el resultado es la fertilización de las semillas embrionarias dentro del ovario.
PRINCIPAL. Extremo del tallo principal de una planta.
PRODUCCIÓN PREMATURA. De semillas y flores.
PROPAGACIÓN VEGETATIVA. Cualquier método de reproducir plantas, salvo por semillas.
PSEUDOBULBO. Hinchazón de la base del tallo en la que las orquídeas epífitas almacenan agua y nutrientes.
QUIMIOTIPO. Grupo de plantas dentro de una especie cuyos compuestos químicos difieren de manera consistente.
QUINO. Resina roja oscura, utilizada como astringente y curtiente, obtenida principalmente de las esps. de *Eucalyptus* y de *Pterocarpus marsupium*.
RACIMO. Conjunto de flores no ramificado con diversas o múltiples flores con tallo que aparecen individualmente sobre un eje principal con la más joven en el ápice.
RADÍCULA. Raíz embrionaria; suele ser el primer órgano que surge de una semilla cuando germina.
RAÍZ. Parte de la planta, generalmente subterránea, que sirve de anclaje y a través de la que se absorben agua y nutrientes. A cierta distancia del nivel del suelo una raíz aérea surge del tallo.
RAÍZ AÉREA. Véase *raíz*.
RAÍZ PRIMARIA. Raíz principal de una planta que crece hacia abajo; en general, también se aplica a cualquier raíz que crezca hacia abajo.
RASTRERA. Planta que crece cerca del suelo y generalmente arraiga a medida que se extiende.
RECEPTÁCULO. Extremo ensanchado de un tallo floral que lleva las partes de la flor.
RECORTAR. Podar ligeramente.
RECURVADA. Curvada hacia atrás.
RESINA. Compuesto sólido o semisólido en el que aparecen cantidades diversas de aceite y/o goma, obtenida directamente como exudación de ciertas plantas o árboles.
RESISTENTE. Que tolera condiciones climáticas anuales en zonas templadas, incluso las heladas, sin protección.
RESISTENTE A LAS HELADAS. Que tolera temperaturas de hasta –5ºC.
RETOÑO. Planta pequeña que aparece por reproducción vegetativa natural, en general en la base de la planta madre.
REVERTIR. Regresar al estado original, como cuando una hoja verde lisa aparece en un planta estriada.
REVUELTA. Con el margen enrollado hacia atrás y hacia abajo.
RIZOMA. Tallo ramificado subterráneo de desarrollo horizontal y con vástagos hojosos.
ROSETA. Conjunto de hojas dispuestas en el mismo nudo en la base del tallo.
SALES MINERALES. Sustancias inorgánicas de las plantas, como potasio, silicona, calcio y selenio, que pueden suplementar carencias de minerales en el cuerpo.
SAPRÓFITO. Que vive y se alimenta de materia orgánica muerta.
SEMIRRESISTENTE. Que no tolera las heladas pero sí temperaturas de hasta 0ºC.
SENCILLA (hoja). No dividida en folíolos.
SÉPALO. Parte del cáliz, generalmente de color verde. Pueden ser insignificantes, pero a veces son vistosos.
SERIE. Nombre aplicado a un grupo de plantas similares pero no idénticas, generalmente anuales, unidas por una o más características comunes.
SIEMPREVERDE. Planta que conserva las hojas todo el año, aunque pierde algunas de las más viejas a lo largo del año. Las semi siempreverdes sólo conservan algunas hojas o pierden las más antiguas sólo cuando se producen las nuevas.
SIMILAR A UN GUISANTE (flor). De la misma estructura que la flor del guisante.
SORO. Racimo de estructuras productoras de esporas en la superficie infe-

rior de los frondes fértiles de helechos.
SUBALPINA. Que crece debajo de la línea de árboles en las regiones montañosas.
SUBARBUSTO. Planta arbustiva y leñosa, con ramas de extremos herbáceos.
SUCULENTA. Planta de hojas o tallos carnosas, almacenadoras de agua, adaptada al desarrollo en lugares con poca agua o aguas salinas, como muchos cactus.
TALLO RASTRERO. Tallo horizontal, generalmente delgado, que arraiga en cada nudo; se suele confundir con un estolón.
TÉPALO. Subdivisión del perianto en flores que no tienen cáliz y corola diferenciadas, como en *Crocus*.
TERMINAL. En el extremo de un tallo o rama.
TRANSPIRACIÓN. Pérdida de agua por evaporación de la superficie desde una planta.
TREPADORA. Planta trepadora que utiliza otras plantas u objetos como soporte: las de tallo de hojas lo efectúan enroscando los tallos de sus hojas alrededor de un soporte; las de raíz, producen raíces portantes aéreas; las autoportantes producen ventosas; las enroscadas enrollan sus tallos.
TRIFOLIADA. De tres hojas; libremente, de tres folíolos.
TRIFOLIOLADA. De tres folíolos.
TRILOBULADA. De tres lóbulos.
TRONCO. Parte del tronco de un árbol que se extiende desde el suelo hasta la primera rama importante.
TUBÉRCULO. Tallo subterráneo engrosado y modificado para cumplir funciones de reserva.
UMBELA. Inflorescencia en la que los pedúnculos arrancan todos desde el mismo punto y alcanzan el mismo nivel. En una umbela compuesta, cada tallo principal acaba en una umbela. Característica de las Umbelíferas, o familia de las zanahorias.
VAINA. Estructura cilíndrica que rodea o envuelve otro órgano de la planta, en parte o por completo.
VALVA. Sección de un fruto seco dehiscente, especialmente de la cápsula.
VÁSTAGO. Parte aérea de la planta que lleva hojas. Un vástago lateral surge del vástago principal.
VERMICULITA. Mineral ligero similar a la mica, que se añade al compost para tiestos para mejorar la conservación de humedad y la ventilación.
VERTICAL (hábito). De ramas principales verticales o semiverticales.
VERTILICIO. Órganos (hojas, flores, ramas, raíces) insertas sobre el mismo tallo, característico de la familia Rubiáceas.
X. Signo utilizado para indicar una planta híbrida, derivada del cruzamiento de dos o más plantas genéticamente diferentes.
ZARCILLO. Estructura similar a un hilo que suelen usar las trepadoras para aferrarse.
ZARCILLO ACUÁTICO. Estructura que se encuentra en la base de muchas algas que crecen en aguas corrientes o de aluvión, que sirve para fijar la planta a un soporte.
ZONA LITORAL. Parte de la costa que se encuentra entre la marea alta y baja.

TÉRMINOS MÉDICOS

ABORTIVO. Que provoca el aborto.
ACEITE DE PIMIENTO. Aceite esencial extraído de *Pimenta dioica*, de efectos carminativos y antioxidantes.
ACEITE ESENCIAL. Aceite o aceites volátiles extraídos de una planta que tiene el aroma o el sabor de dicha planta.
ACEITES VOLÁTILES. Elementos complejos y aromáticos de las plantas que pueden extraerse para producir aceites esenciales, como el aceite de geranio (a partir de las esps. de *Pelargonium)* o como elemento aislado, como el linalol.
ACETATO DE BORNEOL. Líquido aromático volátil compuesto por borneol, usado en perfumería.
ÁCIDO GAMALINOLÉNICO (GLA). Ácido graso no saturado, esencial para el desarrollo y la reparación de las células y para la producción de sustancias similares a las hormonas. Normalmente lo produce el cuerpo, pero en caso de carencia puede suplementarse con los componentes GLA presentes en los aceites de diveras plantas.
ÁCIDOS DE LÍQUENES. Elementos amargos de los líquenes con efectos antibióticos.
ACRE. Desagradablemente punzante o cáustico.
ADRENALINA. Hormona segregada por el tejido interior de las glándulas endócrinas, que prepara al cuerpo para «luchar o huir» como respuesta a la tensión.
ADRENOCORTICAL. Relativo a la corteza suprarrenal.
AFRODISÍACO. Que estimula la excitación sexual.
AGRIDULCE. Sabor que combina lo agrio con lo dulce.
ALCALOIDE. Compuesto producido por plantas que contiene nitrógeno y tiene efectos potentes sobre las funciones corporales.
ALCALOIDES DE PIRROLIDINA. Grupo de alcaloides hallados en hierbas como la consuelda (*Symphytum officinale*), la borraja (*Borago officinalis*) y uña de caballo (*Tussilago farfara*), que tomadas en exceso afectan el hígado.
ALCANFORÁCEO. Que tiene un aroma parecido al alcanfor.
ALÉRGENO. Que provoca una reacción alérgica.
ALEXIFÁRMACO. Que actúa como antídoto.
ALTERANTE. Que aumenta la vitalidad, sobre todo mejorando la descomposición y excreción de los productos residuales.
AMINOÁCIDOS. Unidad estructural básica de las proteínas.
ANALGÉSICO. Que alivia el dolor.
ANESTÉSICO. Que provoca una pérdida de sensación local o general.
ANETOL. Aceite volátil con aroma a anís, que se extrae principalmente de la *Pimpinella anisum* y del *Illicium verum*; tiene efectos carminativos y ligeramente expectorantes.
ANODINO. Que alivia el dolor.
ANTIBACTERIANO. Que destruye o inhibe el desarrollo de bacterias.
ANTIBIÓTICO. Que destruye o inhibe el desarrollo de microorganismos.
ANTICOAGULANTE. Que previene o evita la coagulación de la sangre.
ANTIESPASMÓDICO. Que reduce el espasmo o la tensión, especialmente de los músculos involuntarios.
ANTIHELMÍNTICO. Véase *vermífugo.*
ANTIINFLAMATORIO. Que reduce la inflamación.
ANTIOXIDANTE. Que previene o detiene el deterioro celular por oxidación.
ANTIPIRÉTICO. Que alivia la fiebre.
ANTIRREUMÁTICO. Que mitiga los síntomas del reumatismo.
ASTRINGENTE. Precipita proteínas desde la superficie de las células, provocando la contracción de los tejidos; forma una cobertura protectora, reduce el sangrado y las secreciones.
AZÚCAR EN SANGRE. Concentración de glucosa en la sangre.
BACILO. Cualquier bacteria en forma de bastón.
BACTERICIDA. Que destruye bacterias.
BÁLSAMO. Oleorresina aromática obtenida a partir de diversas plantas leñosas, que sirve de base para medicinas, perfumes y aceites rituales.
BETACAROTENO. La forma más importante de caroteno, el pigmento de plantas amarillo-anaranjado que el cuerpo convierte en vitamina A.
BILIS. Fluido espeso y amargo, segregado por el hígado y almacenado en la vesícula biliar; ayuda a la digestión de grasas.
BITTER. Amargo. Cualquier sustancia que estimula la secreción de los jugos digestivos, mejorando el apetito.
BORNEOL. Aceite volátil de aroma alcanforado que se extrae principalmente de *Dryobalanops aromatica*, usado en perfumería y que tiene efectos expectorantes y rubefacientes.
BRONQUIAL. Relacionado con los bronquios.
CALENTAMIENTO. Remedio frecuentemente basado en hierbas especiadas o punzantes, que hacen desaparecer el «frío» interior o la hipoactividad; aumentan la vitalidad y sobre todo estimulan la digestión y la circulación.
CARCINÓGENO. Que provoca cáncer.
CARMINATIVO. Alivia flatulencias, cólicos y trastornos digestivos.
CARVACROL. Aceite volátil presente en diversas hierbas (especialmente las esps. de *Thymus)* que estimula las secreciones de las membranas mucosas.
CARVOL. Aceite volátil con aroma a

alcaravea y efectos carminativos, hallado principalmente en *Carum carvi.*
CATARRO. Inflamación de las membranas mucosas que provoca una mayor producción de mucosidad.
CÁUSTICO. Capacidad de quemar o corroer a través de la acción química.
CINEOL. Aceite volátil de aroma alcanforado, extraído principalmente de la esps. de *Eucalyptus* y *Melaleuca leucadendron,* de efectos rubefacientes y antisépticos. También conocido como eucaliptol.
CITRONELA. Aceite volátil con aroma a limón, extraído principalmente de *Cymbopogon nardus,* usado en condimentos, perfumería y como repelente de insectos.
CITRONELOL. Aceite volátil con aroma a rosas, extraído principalmente de las esps. de *Pelargonium,* usado en perfumería y cosmética.
COAGULACIÓN. Proceso en el que una enzima convierte las proteínas de la sangre de líquidas en sólidas con el fin de detener el sangrado.
COAGULANTE SANGUINEO. Sustancia que estimula la coagulación de la sangre.
COLESTEROL. Materia similar a la grasa, presente en la sangre y la mayoría de los tejidos; es un ingrediente importante de las membranas celulares, las hormonas esteroides y las sales biliares.
CORTEZA SUPRARRENAL. Parte de la glándula suprarrenal que produce hormonas corticosteroides.
CUCURBITOL. Compuesto tóxico hallado sobre todo en las semillas de la calabaza y *Bryonia dioica,* que tiene efectos antihelmínticos y antitumorígenos.
CUMARINA. Compuesto de vegetal con aroma a vainilla usado en perfumes, condimentos y remedios que estimulan la coagulación sanguínea.
DEPURATIVO. Que estimula la eliminación de desechos corporales.
DESCONGESTIONANTE. Que alivia la congestión (especialmente la nasal).
DESINTOXICANTE. Que elimina ponzoñas del cuerpo (especialmente desechos).
DIAFORÉTICO. Que provoca sudoración, elimina toxinas y baja la fiebre.
DIOSFENOL. Aceite volátil común a las esps. de *Agathosma,* que tiene efectos diuréticos.
DISENTERÍA AMEBIANA. Inflamación de los intestinos provocada por amebas parásitas.
DIURÉTICO. Que aumenta la eliminación de orina.
DRENAJE LINFÁTICO. Regreso de la linfa (fluido que contiene células sanguíneas blancas) de los tejidos del cuerpo al torrente sanguíneo a través de los vasos linfáticos.
EDEMA. Acumulación excesiva de fluido en los tejidos.
EMÉTICO. Provoca vómitos.
EMOLIENTE. Que alivia y suaviza los tejidos dañados, irritados o inflamados (p. ej., del conducto digestivo), o también la piel.
ENFRIAMIENTO. Un remedio, a veces basado en hierbas laxantes o amargas, que reduce el «calor» interno o la hiperactividad fisiológica, principalmente a través de la eliminación de toxinas.
ENZIMA. Proteína compleja producida por las células que actúa como catalizador, acelerando las reacciones biológicas sin consumirse en la reacción.
EPIGÁSTRICO. Relacionado con el epigastrio (zona superior central del abdomen, por encima del ombligo y debajo del pecho).
ESPERMICIDA. Que destruye espermatozoides.
ESTAFILOCOCO. Bacteria del género *Staphylococcus* que provoca forúnculos, infección de las heridas y septicemia.
ESTEROIDE. Compuesto que contiene una estructura química característica en forma de anillo, en especial las hormonas sexuales, las de la corteza suprarrenal y la vitamina D.
ESTEROL. Alcohol esteroide ceroso, como el colesterol.
ESTIMULANTE CIRCULATORIO. Dilata los vasos y aumenta el flujo sanguíneo.
ESTIMULANTE. Que aumenta la actividad fisiológica.
ESTROGÉNICO. De efectos similares a la hormona del estrógeno, que juega un papel importante en el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexuales femeninos.
EUFORIZANTE. Que provoca un aumento del bienestar.
EUGENOL. Aceite volátil con aroma a clavo, de efectos carminativos y anestésicos locales; se extrae principalmente de *Syzygium aromaticum.*
EXCITANTE. Que provoca estimulación.
EXPECTORANTE. Que estimula la expulsión de flemas de vías respiratorias.
FEBRÍFUGO. Que reduce la fiebre.
FIBRILACIÓN CARDÍACA. Pulsaciones rápidas e irregulares de los músculos del corazón.
FIJADOR. Sustancia añadida al perfume que lo vuelve menos volátil y más duradero.
FLAVONA. Glicósido ampliamente hallado en flores, frutos y hojas que mejora la circulación y tiene efectos diuréticos, antiespasmódicos y antiinflamatorios.
FLEMA. Mucosidad espesa, segregada por las vías respiratorias.
FOTODERMATOSIS. Lesión de la piel que se vuelve sensible a cierta sustancia cuando ésta se expone al sol.
FOTOSENSIBILIDAD. Sensibilidad a la luz.
FUMAROCUMARINA. Cierto tipo de cumarina que existe ampliamente en las flores; tiene efectos antiespasmódicos, pero puede provocar fotosensibilidad.
FUNGAL. Provocado por hongos.
FUNGICIDA. Sustancia que destruye los hongos.
GALACTOGOGO. Aumenta el flujo de la leche.
GENITOURINARIO. Relacionado con los sistemas genital y urinario.
GERMEN DE AVENA. Embrión rico en vitaminas del grano de avena.
GERMICIDA. Que destruye gérmenes.
GINECOLÓGICO. Relacionada con la rama de la medicina relativa a las enfermedades que afectan el sistema reproductor femenino.
GLICÓSIDO. Elemento de ciertas plantas, como la digitoxina en las especies *Digitalis,* que contiene un componente de azúcar, o glicona, y uno no azucarado, o aglicona.
HEMORRAGIA. Sangrado.
HEMOSTÁTICO. Que detiene el sangrado.
HIERBA PURIFICADORA. Que mejora la eliminación de desechos corporales.
HIPERACIDEZ. Acidez excesiva del conducto digestivo (especialmente del estómago), que provoca una sensación de ardor.
HIPERTENSIÓN. Presión sanguínea elevada.
HIPOGLUCEMIA. Carencia de azúcar en sangre, que provoca debilidad muscular, confusión mental y sudoración.
HIPOTESIÓN. Presión sanguínea baja.
HISTERIA. Dolencia caracterizada por estallidos emocionales e inestabilidad.
HORMONA. Sustancia química producida por las glándulas endocrinas y transportada en la sangre hasta cierto tejido sobre el que ejerce un efecto específico.
INDOLENTE. De curación lenta (se suele aplicar a úlceras indoloras de la piel o las membranas mucosas).
INSECTICIDA. Que destruye los insectos.
IRRIGACIÓN COLÓNICA. Lavado del intestino grueso que consiste en introducir cantidades copiosas de agua en el colon superior, a veces mezclado con extractos jabonosos o hierbas.
LACTACIÓN. Secreción de leche de las glándulas mamarias que suele comenzar al final del embarazo.
LARVICIDA. Que destruye larvas (formas inmaduras) de ciertos animales.
LAXANTE. Que estimula los movimientos del intestino.
LINALOL. Líquido aromático hallado en diversos aceites volátiles de efectos antisépticos; también usado en perfumería.
LÍPIDOS. Sustancias similares a la grasa, como el colesterol, que son elementos estructurales importantes del cuerpo y están presentes en la mayor parte de los tejidos, especialmente en la sangre.
LUBRICANTE. Que reduce la fricción.
MENSTRUACIÓN. Pérdida hemorrágica que se produce aproximadamente cada mes, que consiste en la descomposición y expulsión del revestimiento del útero en forma de sangre y desechos.
MENTOL. Aceite volátil con aroma mentolado, que se extrae principalmente de las esps. de *Mentha,* de efectos antisépticos, carminativos y descongestionantes, además de un ligero efecto anestésico local.
METABOLISMO. Procesos químicos completos que ocurren en el cuerpo, cuyos resultados son: desarrollo, producción de energía, eliminación de desechos, etc.
MUCÍLAGO. Hidrato de carbono complejo y pringoso segregado por ciertas plantas, como la consuelda (*Symphytum officinale*).
NARCÓTICO. Droga que provoca letargo e insensibilidad y que alivia el dolor; en términos legales suele aplicarse a una droga adictiva sujeta a usos ilegales.
NASOFARÍNGEO. Relacionado con la parte de la faringe situada por encima y por detrás del velo del paladar.
NEMATOCIDA. Que destruye nematodos (lombrices no fragmentadas, algunas de las cuales son parásitos provocadores de enfermedades, como los anquilostomas).
NUTRITIVA. Hierba que también proporciona alimento.
OFICINAL. Planta de características farmacológicas, disponible como medicina; es el origen del nombre específico de muchas hierbas, como *Salvia officinalis.*
OVÁRICO. Relativo al ovario, el órgano de reproducción femenino que produce óvulos y segrega hormonas estrógenas.
PAROXÍSTICO. Convulsivo.
PATÓGENO. Microorganismo que provoca enfermedades.
PERIFÉRICO. Cercano a la superficie del cuerpo.

PERISTALSIS. Ondas de contracciones musculares involuntarias del conducto digestivo que impulsan los contenidos hacia delante.

PERMEABILIDAD VASOCAPILAR. Intercambio de oxígeno, carbono, dióxido, agua, sales, etc., entre la sangre de los vasos capilares y los tejidos.

PIGMENTACIÓN. Coloración que provoca el color normal de la piel producida en el cuerpo por pigmentos, como la melanina.

PIPERITONA. Elemento del aceite volátil de la menta piperina *(Mentha* x *piperita).*

PORFIRINA. Pigmento hallado extensamente en los seres vivos, que forma parte de la sangre y la clorofila, en animales y plantas respectivamente.

POSPARTO. Después del parto.

PROTEINA. Compuesto que forma el material estructural básico de músculos, tejidos y órganos, sintetizada en el cuerpo por los aminoácidos.

PULEGONE. Aceite volátil de aroma similar al poleo, hallada principalmente en *Mentha pulegium*, de efectos abortivos y repelente de insectos.

PUNZANTE. Que tiene un aroma acre o un sabor intenso y amargo.

PURGANTE. Laxante fuerte.

REJUVENECEDOR. Que restaura la vitalidad.

RELAJANTE. Que relaja los músculos tensos y demasiado activos.

REPULSIVO. Que provoca una irritación superficial de la piel y un aumento del flujo sanguíneo en la zona, acelera la eliminación de toxinas y alivia la inflamación de tejidos más profundos.

RESTAURADOR. Que restaura la salud o las fuerzas.

RUBEFACIENTE. Que provoca el enrojecimiento de la piel; aumenta el flujo sanguíneo y purifica los tejidos de toxinas.

SAFROL. Aceite volátil, extraído principalmente de *Sassafras albidum*, ampliamente utilizado en condimentos y cosmética; de uso restringido por sus posibles efectos cancerígenos y hepáticos.

SALES DE POTASIO. Forma del potasio que se toma para mantener los niveles de potasio del cuerpo, que han sido agotados por una pérdida excesiva de fluidos (p. ej., por diarrea, quemaduras o uso de diuréticos).

SALINO. Que contiene sal común.

SALIVACIÓN. Secreción de saliva por las glándulas salivares en la boca.

SAPONINAS. Grupo de glucósidos similares al jabón, ampliamente hallados en las plantas, que tiene efectos complejos en los remedios de hierbas; algunos son parecidos a las hormonas esteroides.

SECRECIÓN. Sustancia liberada por una célula (en especial una glandular), sintetizada dentro de ésta a partir de elementos de la sangre o fluidos de los tejidos.

SEDANTE. Reduce la actividad nerviosa o funcional.

SEDANTE. Reduce la ansiedad y la tensión.

SENCILLO. Hierba empleada como remedio en solitario.

SÍNTESIS. Proceso que produce un compuesto a través de una reacción química entre elementos más sencillos.

SISTEMA INMUNOLÓGICO. Mecanismos de defensa del cuerpo frente a organismos infecciosos y otros agentes extraños, como los alérgenos.

SISTEMA CARDIOVASCULAR. Conjunto de vasos sanguíneos y cardíacos que hacen circular la sangre a través del cuerpo, transportan oxígeno y nutrientes hasta los tejidos y eliminan desechos.

SOPORÍFICO. Que provoca somnolencia o sueño.

SUERO. 1. Fluido que se separa de la sangre coagulada o del plasma sanguíneo en suspensión. 2. Antitoxina obtenida del suero sanguíneo de animales inmunizados.

TERAPÉUTICO. Beneficioso para la salud.

TIMOL. Elemento del aceite volátil de ciertas hierbas, especialmente los tomillos (esps. de *Thymus)*, de efectos antisépticos, fungicidas y vermífugos.

TIROIDEO. Relativo a la glándula tiroides, ubicada cerca de la base del cuello, que controla el metabolismo y el crecimiento.

TIXOTRÓPICO. Gel que se vuelve menos viscoso al agitarlo.

TÓNICO NERVIOSO. Remedio que estimula una función correcta del sistema nervioso. También llamado nervina.

TONIFICAR. Que fortalece o restaura, p. ej., los músculos.

TÓPICO. Que se aplica a la superficie del cuerpo.

TOS PRODUCTIVA. Que provoca la expulsión de flema.

TOXICIDAD. Intensidad de una sustancia tóxica.

TÓXICO. Dañino o ponzoñoso.

TOXINA. Sustancia tóxica.

TRANQUILIZANTE. Que calma sin afectar la claridad de la conciencia.

TROFORRESTAURATIVO. Alimenticio y fortalecedor.

TROMBÓTICO. Que forma un coágulo de sangre en un vaso sanguíneo o en el corazón y que permanece en el sitio de formación e impide el flujo sanguíneo.

TUJONA. Aceite volátil, hallado principalmente en *Salvia officinalis* y *Artemisia absinthium*, de efectos carminativos y antisépticos.

ÚTERO. Matriz.

VASOCONSTRICTOR. Que provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos.

VENÉREO. Relativo a las enfermedades de transmisión sexual.

VERMÍFUGO. Que destruye o expulsa las lombrices intestinales.

VIRAL. Provocado por un virus.

VIRUS. Organismo que provoca enfermedades, sólo capaz de replicarse dentro de las células de un animal o una planta.

YIN Y YANG. Los dos principios complementarios de la filosofía china, cuya interacción conserva la armonía del universo e influencia todas las cualidades y actividades. *Yin* es la energía femenina: oscura, negativa, húmeda, fria, descendiente e interior. *Yang* es el aspecto masculino: brillante, positivo, seco, caliente, ascendente y exterior.

ÍNDICE

B

C

F

I

J

M

P

S

U

V

W

X

Y

Z

AGRADECIMIENTOS

1	4	7	10
2	5	8	11
3	6	9	12

Los editores desean agradecer a las siguientes personas por el permiso de reproducir material. Las fotografías que aparecen en el catálogo están identificadas por dos números: el número de la página, seguido del(los) número(s) de la(s) fotografía(s), separados por guiones. El número de la fotografía está determinado por su posición en la página, según el diagrama de arriba. Las fotografías que aparecen en otras partes de libro están identificadas por el número de la página, seguidas por la de su posición en la página: a=arriba, m=medio, ab=abajo, i=izquierda, c=centro, d=derecha.

AKG, London 12abi (British Museum), 181 **A-Z Botanical** 128/9 (Derek Shimmin), 143/6 (Jiri Loun), 146/10 (F. Collet & U. Lund), 150/4 (K. Jayaram), 180/9 (Ron Bass), 198/12 (Mike Maidment), 210/12 (Andrea Balogh)
Gillian Beckett 109/6, 222/9
Biofotos/Heather Angel 42abi, 51ad, 112/4, 125/7, 200/10
Deni Bown 25abi, 26ac, 26ad,26abi, 27c, 27cab, 27abc, 31abd, 32ac, 33ci, 33abi, 34ad, 35cd, 37abc, 37abd, 38ac, 55ad (W. Tait), 58abd, 70/10, 75/10, 76/3, 78/5-6, 79/10, 81/10, 83,8, 87/2-12, 88/5, 89/11, 91/5 (W. Tait), 93/5-12, 101/2-6, 102/6, 105/9, 111/6-8, 112/8-12, 113/1, 120/4-5, 121/10, 122/11, 123/4-6, 124/2, 126/2, 127/6-7-10, 128/5-7-10, 129/12, 130/5-10, 132/6-11, 135/2-8, 139/9, 141/10, 142/1, 143/10, 144/8-9, 145/11-12, 147/4, 147/6-9, 149/9, 150/6, 151/6, 152/10, 154/6, 155/4, 156/10, 157/4-11, 162/3-10-12, 164/6-8-9, 168/2, 170/3-5, 172/3, 173/3, 176/8, 178/10, 183/3, 186/5, 188/9-10, 189/5, 191/2, 194/9, 195/3-12, 196/8-12, 197/2, 197/10, 200/1, 203/6, 205/8, 206/4-11, 207/12, 209/7, 214/12, 216-10, 217/5-11, 218/12, 219//5, 220/11, 223/4, 379ad.
Bridgeman 10ci, 15ac, (Bibliothk Nationale, Viena), 19abd (British Library)
Pat Brindley 82/11, 194/8, 197/3, 223/7
British Museum 12ad, 14ci
R.B. Burbridge 104/12
Neil Campbell Sharp 13ad, 20ac, 118/6, 176/6, 180/8, 186/7, 374cd, 378abd, 382abd
Jean-Loup Charmet 53cd
Bruce Coleman 7ac (Kevin Rushby), 45ad (Dr. Sandro Prato), 46abd (John Murray), 48abi (Michael Freeman), 50ci (Michael Freeman), 50ac (Frank Lanring), 51abi (Luiz Claudio Marigo), 52ad(John Shaw), 54ad (Luiz Claudio Marigo), 56ad (Atlantide SDF), 56ci (Michel Viard), 57ad (Norbert Schwirtz), 57abd (Hans Reinhard), 58ad & 58ci (Gerald Cubitt), 62ad (Gerald Cubitt), 62abd (Michael Freeman), 63abd (Dr. Jaroslav Poncar), 66ad (George Bingham), 66ci (Fritz Prenzel), 67ad (John Murray), 67abi (Alain Compost), 217/12, 390abi (Hans Reinhard)
Eric Crichton 24ad, 30abd, 38ad, 39ad, 39abd
Tom Croat 99/6, 133/3
James Davis 50abd
CM Dixon 16abi
Frank Dobson 105/4
Ente Nazionale Risi 169/9
ET Archive 12ci (Topkapi Museum), 14ad, 15ad, 45abi, 54ci
Mary Evans 64ci
John Fielding 74/4-5, 76/4, 166/11, 205/2
Steven Foster 84/8, 90/6-10, 107/4, 108/6, 154/11, 170/8, 202/10, 214/5, 217/4
M.P. Frankis 60ci, 61cab
Andrew Gagg 94/4, 113/12, 141/5, 200/3
Garden Picture Library 6ac (Linda Burgess), 20ci, 47ad (Mayer/le Scanff), 187/9 (Brian Carter), 224 (Didier Willery), 374ac (Christel Rosenfeld), 374abi (Clive Boursnell) 375ad (Neil Holmes), 375abd (Lynne Brotchie), 384abd (Bob Challinor)
John Glover 375ai, 376abi, 383ai
Derek Gould 34ci
Robert Harding 13abc, 43abc (Robert Frerck/Odyssey, Chicago), 49cd, 53abd (SH & DH Cavanaugh), 56abi (Fiore), 65ai
Hutchison 43abd, 46abi (Felix Greene), 54abc, 55c, 60ad
Image Bank 44cd (Harald Schon)
Image Select 10ad (Anne Ronan)
Andrew Lawson 25ci
Charles Mauzy 210/5
Miranda Morris 61ci, 61cd, 61abi
National Trust Photographic Library 68 (Mike Williams)
Clive Nichols 21cd (Glazely Old Rectory), 39cd (Le Manoir Aux Quat), 376ad (Old Rectory), 39cd (Le Manoin Aux Quat), 376ad (Old Rectory, Shropshire), 376abd, 381ad (Lucy Huntington), 381abd
Oxford Scientific Films 42ac (Deni Bown), 57ac (Peter Ryley), 103/4, 165/6 (James Robinson), 165/9 (Karen Ross/Partridge Films Ltd.), 171/12 (Rob Cousins), 186/4 (Jack Dermid)
Panos 59ad (Victoria Keble-Williams)
Photos Horticultural 78/7, 91/9, 109/2, 121/6, 128/1, 146/6, 147/5, 183/11, 216/3, 220/9
Pictor 387 abi
Royal Botanic Garden Edinburgh 59ai (David Rae), 59abd, 61abd, 146/4, 160/5, 165/4 (R.M. Beath), 61abd
RHS Wisley Photographic Collection 18abd, 19ci, 19ad, 383abd
Royal Photographic Society 15ab (Robinson)
Science Photo Library 17cdab (John Greim), 46ad (Jean-loup Charmet)
Harry Smith Collection 17ad, 43ad, 56abd, 70/3, 99/4, 125/10, 131/1 (Ivan Tolunix), 138/2, 160/8-9, 170/10, 178/8, 179/6, 209/3, 221/9, 222/6, 223/3, 380abd
South American Pictures 13cd
Derek St Romaine 100/12
Telegraph-Colorific 64ard (Patrick Morrow–Blackstar), 64abi (Michael Yamashita)
Trip 54abd (A. Gasson), 60abi, 61ad (H. Rogers)
John Vander-plank, National Collection of Passiflora 171/11
Werner Forman Archive 46ci
Joan Wilder 189/6
Steve Wooster 1c, 2 & 3, 20abd, 21ac, 21abi, 29ci (John Brookes), 29abi (Anthony Park), 40ad

ABREVIATURAS

d.C.	después de Cristo	f.	forma	p. págs.	página(s)
a.C.	antes de Cristo	g	gramos	pl.	plural
		h	hectárea	sing.	singular
		ilus.	ilustración	esp.	especie
h.	alrededor de	kg	kilogramo	esps.	especies
C	centígrados	m	metro	subesp.	subespecie
cm	centímetros	ml	mililitro	sin.	sinónimo
cv.(s)	cultivar(es)	mm	milímetro	var.	variedades

Agradecimientos de la autora
Quisiera agradecer calurosamente al equipo editorial, especialmente a Laura Langley (editora del proyecto), Rachel Gibson (editora artística del proyecto) y Claire Folkard (editor), que encaró las dificultades con tanta paciencia y buen humor. También quiero agradecer a Neil Fletcher por su contribución amistosa y experta a la fotografía. También a los siguientes:

Consejos Especializados
Roger Hyman (taxonomía): Penelope Ody (hierbas chinas); Elizabeth Dauncey (hierbas no chinas); Alison Denham (hierbas no chinas); Adrian Whiteley, Royal Horticultural Society (descripciones de las plantas); Frances Hutchison (información acerca de Australia y Nueva Zelanda); Carol Church (investigación); Holly Shimizu (hierbas de EE. UU.); Susyn Andrews, Royal Botanic Gardens, Kew (*Lavandula*); Rose Clement, Royal Botanic Garden Edimburgo (*Teucrium*); Dr. Chris Page, Royal Botanic Garden, Edimburgo (*Cedrus*); Dr. Mark Watson, Royal Botanic Garden, Edinburgh (Umbelíferas); James Morley, Royal Botanic Gardens, Kew (botánica económica); Sue Minter, Chelsea Physic Garden (plantas comerciales); Susie White, Hexham Herbs (*Thymus* y *Origanum*); Ben Nash, Rio Trading Company (hierbas amazónicas); Harriet Gillet, IUCN (conservación); Lindsay Lardner, Wellcome Foundation, Londres; Henry Head (*Lavandula*); Diana Miller (*Pelargonium*); Mr. M W Kotze, Rooibos Tea Natural Products (*Aspalathus linearis*); Peter Wilde (aceites esenciales); Pandora Thoresby, Yorkstock Herbs, Wetherby, Yorkshire (*Rosmarinus*); Moles Seeds, Colchester, Essex (cvs. de *Catharanthus*); Mario Casali, Ente Nazionale Risi, Italia (*Oryza*); Western Hybrid Seeds, California, EE.UU. (cv. de *Capsicum*)

A los directores y funcionarios de las siguientes instituciones por proporcionar localizaciones para las fotografías: Royal Botanic Garden, Edimburgo; Royal Botanic Gardens, Kew; Royal Horticultural Society, Wisley; Royal Botanic Gardens, Peradeniya, Gampaha Botanic Garden, Ganewatta Botanic Garden y Haputale Botanic Garden, Sri Lanka; Singapore Botanic Gardens; Kirstenbosch Botanic Garden, Ciudad del Cabo, África del Sur; Tropical Botanic Gardens and Research Institute, Trivandrum, India; Chelsea Physic Garden, Londres; Harlow Carr Botanic Gardens, Harrogate, Yorkshire; Birmingham Botanical Gardens; Glasgow Botanic Gardens; US National Arboretum, Washington DC; Kenilworth Aquatic Gardens, Washington DC; New York Botanical Garden; Arnold Arboretum, Boston, EE.UU.; New England Wildflower Society, Massachusetts; Westonbirt Arboretum, Tetbury, Gloucestershire; University Botanic Garden, Cambridge.

Mis agradecimientos sinceros para: los propietarios y empleados de Hollington Nurseries, Newbury, Berkshire; The Herb Garden, Hardstoft, Derbyshire; Hill Farm Herbs, Brigstock, Northamptonshire; Hexham Herbs, Hexham, Northumberland; Norfolk Lavender, Kings Lynn; Rooibos Tea Natural Products, Clanwilliam, África del Sur; Poyntzfield Herb Nursery, Ross and Cromarty; Congham Hall Hotel, Congham, Norfolk; Ryton Gardens (Henry Doubleday Research Association), Coventry; Beth Chatto Gardens, Colchester; Alex Brenton's Cottage Garden Plants, Wareham, Dorset; Chessington Nurseries, Surrey; Bridgemere Garden World, Cheshire; Holly Gate Cactus Nursery, Ashington, W Sussex; Reads Nursery, Norfolk; Cally Gardens, Gatehouse of Fleet, Scotland; Cheshire Herbs, Little Budworth, Cheshire; Salley Gardens, Nottingham; The Cottage Herbery, Tenbury Wells, Worcestershire; The Herb Farm, Reading, Berkshire; Waterperry Gardens, Oxford; Barnsley House Garden, Gloucestershire; Acorn Bank Garden, Temple Sowerby, Cumbria; Hardwick Hall, Derbyshire; Iden Croft Herbs, Staplehurst, Kent; Herb and Heather Centre, Selby, Yorkshire; Ripley Castle Gardens, Harrogate; Hyde Hall Garden, Chelmsford, Essex; Arne Herbs, Chew Magna, Avon.

Asistencia Adicional
Julian Holland (desarrollo del proyecto inicial); Lesley Brown (ayuda secretarial); Anna Walsh y Rebecca Wallen, Oxford Scientific Films (imágenes del archivo de la autora); Jon y Sue Atkins, Summerfield Books (existencias de libros); Jenny Evans (coordinación), Royal Botanic Gardens, Kew; Kate Haywood (coordinación), Royal Horticultural Society, Wisley; Norma Gregory (coordinación), Royal Botanic Garden Edimburgo; William Tait (fotografía), Royal Botanic Garden Edimburgo.

Dorling Kindersley Quisiera agradecer a: Bob Gordon, Geoff Manders e Ina Stradins por sus diseños, Jane Aspden, Alison Copland, Maggie O'Hanlon y Kate Swainson por la edición y a Dorothy Frame por el índice.

Ilustradores
Karen Cochrane, p.21, p.22, p.27, p.28abi, p.29a, p.32ab, p.30, p.33a, p.35a, p.36ab, p.37a, p.38, p.40m, p.41ad & abi.
Martine Collings: p.23, p.26, p.31, p.p.34-35, p.36m, p.39, p.40ab, p.41ad & abd.
Valerie Hill: p.28abd, p.29ab, p.32m, p.33ab, p.37m.



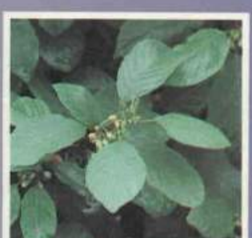



THE ROYAL
HORTICULTURAL
SOCIETY

ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS

Y SUS USOS











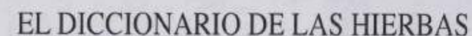
Este es el libro más exhaustivo y amplio dedicado exclusivamente a las hierbas. Más de 1500 fotografías, tomadas de colecciones de hierbas de todo el mundo, se combinan con descripciones de más de 1000 especies, variedades, híbridos y cultivares.

DETALLES ESPECIALES

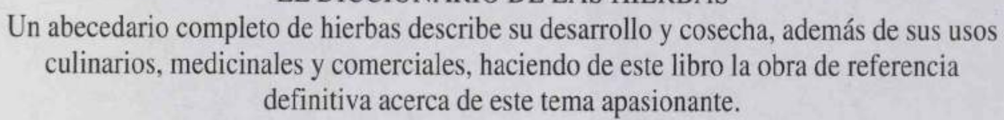
Dibujos artísticos especialmente encargados ilustran esquemas para jardines de hierbas, tanto formales como informales, o para jardines de cualquier tamaño. Una serie de secciones ilustradas presentan las múltiples facetas de las hierbas: la historia, los mitos y el folclore relativos al cultivo de hierbas, y su contribución con respecto a los progresos en medicina.

CATÁLOGO DE LAS HIERBAS

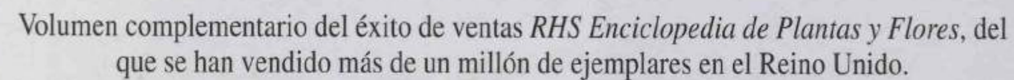
Hierbas de todas las partes del mundo están enumeradas alfabéticamente por su género. Las fotografías de las plantas muestran muchas hierbas rara vez observadas junto a información botánica, símbolos que ilustran las partes utilizadas y comentarios acerca de su historia o leyenda.



EL DICCIONARIO DE LAS HIERBAS



Un abecedario completo de hierbas describe su desarrollo y cosecha, además de sus usos culinarios, medicinales y comerciales, haciendo de este libro la obra de referencia definitiva acerca de este tema apasionante.



Volumen complementario del éxito de ventas *RHS Enciclopedia de Plantas y Flores*, del que se han vendido más de un millón de ejemplares en el Reino Unido.





grijalbo

grijalbo mondadori

